

# FOTÖVNINGAR

Fotövningar bibehåller ledrörligheten, stärker musklerna, förbättrar blodcirkulationen och kan även minska smärta.

Om någon övning orsakar smärta, sluta med den, ändra eller försök igen senare.

## FOTLEDSRÖRLIGHET

Stå fötterna höftbrett isär, så att ena foten placerar sig ca 5–10 cm från väggen och den andra bakom den. Tårna pekande framåt och hälar lägger kvar på golvet. Böj ditt främre knä och röra det pumpande framåt mot väggen och de tre svarta kulorna.



## AKTIVERING AV BLODCIRKULATIONEN

Stå stadigt på fotsulorna på marken. Lägg trampdynorna ovanpå handduksrullen. Klättra upp till trampdynorna och gå ner till hälar. Rör dig i en jämn takt. Rörelsen aktiverar den venösa cirkulationen i de nedre extremiteterna. Rörelsen kan även göras sittande.

## FOTROTATION

Placera hörnet på handduken under stortåns bas. Detta kommer att ge dig en känsla för rörelse. Observera att fotens ytterkant träffar golvet, inte handduken. Tryck på hörnet på handduken så att det går ner. Håll stortån rak. Upprepa rörelsen med det andra benet.



### AKTIVERING AV FOTLEDSBÖJARE

Placera foten på golvet och för den andra foten på framsidan av den andra foten. Försök att lyfta framsidan av den nedre foten upp i luften. Motstå rörelsen med den andra foten. Upprepa rörelsen med det andra benet.



### AKTIVERING AV FOTLEDS EXTENSORER

Stå stadigt på fotsulorna på marken. Lägg en handduksrulle under fotens framsida. Pressa fotens framsida ordentligt mot handduken. Hälen stannar på marken hela tiden. Upprepa rörelsen med det andra benet.



### BALANS

Placera en fot ovanpå den vikta handduken. Lyft upp ett ben i luften. Få en balanserad position och stanna i den ett ögonblick. Upprepa rörelsen med det andra benet.



### FOTLEDSRÖRLIGHET

Sträck ut din fotled och för foten bak. Placera tårna och fötterna mot golvet eller på en mjuk handduk. Skjut fotleden lätt mot golvet. Stretchningen känns på framsidan av fotleden och underbenet. Upprepa rörelsen med det andra benet.