

# FOTÖVNINGAR

De nedre extremiteterna och fötterna stödjer hela kroppens vikt och möjliggör rörelseförmågan. Träningen bibehåller och främjar funktionen av hela underbenet och foten, vilket förebygger av olika besvär. Träningen är en del av egenvård.



## FÖRSTÄRKNING AV FOTEN

Placera fotsulan på golvet och håll tårna avslappnade mot golvet. Förkorta foten genom att dra trampedynan och hälen mot varandra. Håll spänningen i några sekunder och slappna av. Upprepa rörelsen rytmiskt.

## LYFTNING AV TÅRNA FRÅN PLATTFORMEN

Placera fotsulan på golvet. Lyft stortån från golvet. Håll spänningen i några sekunder och sänk den. Lyft sedan de andra fyra tårna från golvet. Håll hälen och trampedynan på golvet.



## TÅ ABDUKTION

Placera fotsulan stadigt på golvet. Dra tårna isär, håll en liten stund och återgå till utgångsläge. Om abduktionsrörelsen inte lyckas kan du försiktigt hjälpa till med fingrarna att dra tårna isär.

## STORTÅR IHOP

Flytta dina stortår omväxlande längre isär och närmare varandra. Vid behov kan du styra rörelsen med fingrarna.





### FOTLED EXTENSION-FLEKSION

Gör övningen sittande, benen raka fram. Böj dina fotleder och dra tårna mot kroppen. Sträck sedan dina fotleder rakt och ta tårna mot golvet. Undvik att nypa tårna.

### YTTRE OCH INRE ROTATION PÅ FOTENS FRAMSIDA

Gör övningen sittande med foten i luften. Håll fotleden i mittläget. Vrid fotsulan växelvis in och ut, som du skulle titta på din sula. Håll knä och höft stilla.



### TÄNJNING AV UNDERBENS- OCH FOTLED SMUSKLER

Gör övningen när du står i låg löpställning. Du kan ta stöd från stolsryggen. Sträck ut fotleden och placera "knogarna" på tårna mot golvet. Tjänjning känns framför fotleden och underbenet. Stanna i position i 30 sekunder.

### TÄNJNING AV FOTSULA

Gör övningen sittande. Använd handen för att sträcka ut tårna mot taket och känn tjänjningen under framsidan av tårna och trampdynan. Håll fotleden i normalt läge och hälen i golvet under hela tjänjningen. Stanna i position i 30 sekunder.

