

## REHABILITERINGSPROGRAM VID AKUTA OCH KRONISKA HÄLSENEBESVÄR

### AKUT/INLEDANDE FAS – DAG 1

#### MÅLSÄTTNING

Minimera omfattningen av skadan genom ett korrekt, akut omhändertagande.

Reducera eller ta bort all provocerande belastning av skadad vävnad.

Öka blodcirkulationen.

#### METOD

Noggrann skadebedömning, avlastning och eventuellt kyla.

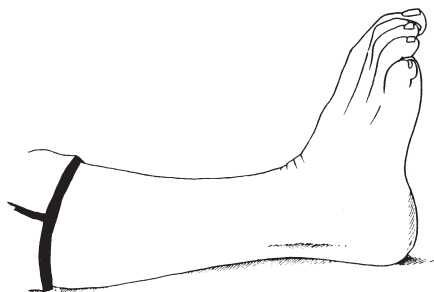
Utred och korrigera yttre och inre faktorer.

Påbörja cirkulationsträning.

**Cirkulationsträning.** Skall utföras flera gånger per dag. Ger ökad blodcirkulation och därmed ökad möjlighet till läkning av skadan genom att svullnaden minskar, smärtan avtar och vävnaden börjar byggas upp.

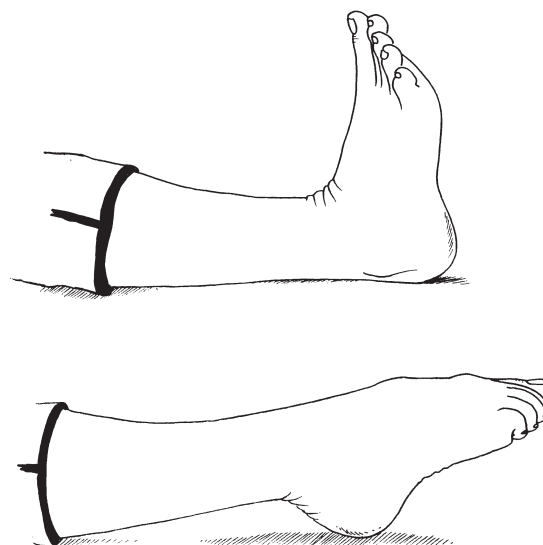
#### Figur 1.

Knip och sträck kraftigt med tårna i ett jämnt tempo. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningen i figur 2 i 2–5 omgångar. Övningen bör utföras 3–6 gånger per dag. Jämför rörligheten och trötthetskänslan med den friska sidan.



#### Figur 2.

Rör hela fotleden upp och ner så långt det går. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningen i figur 1 i 2–5 omgångar. Övningen bör utföras 3–6 gånger per dag. Jämför rörligheten och trötthetskänslan med den friska sidan.



**SUBAKUT/INLEDANDE FAS – DAG 2–7****MÅLSÄTTNING**

Öka blodcirkulationen.

Återfå full rörlighet.

Vänj vävnaderna vid ökande belastning.

Bibehåll kroppens övriga rörlighet, koordination, uthållighet och styrka.

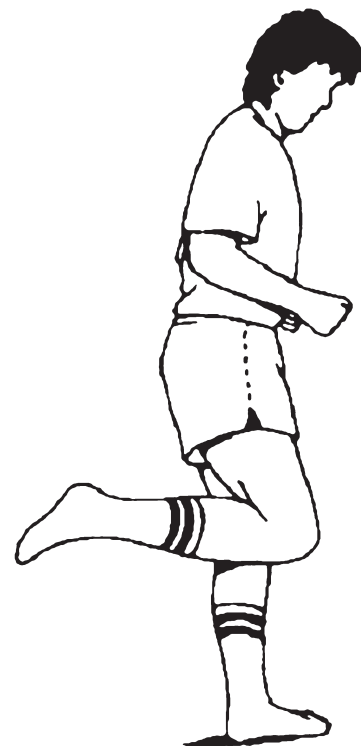
**METOD**

Cirkulationsträning, belastningsträning och stretching flera gånger per dag samt allmän träning.

**OBS! Ompröva ofta övningarna och deras dosering under rehabiliteringen!**

**Cirkulationsträning.** Fortsätt enligt övningarna i figur 1 och 2.

**Balans.** Börja med balansövningar. Titta till en början och öka svårighetsgraden genom att blunda.



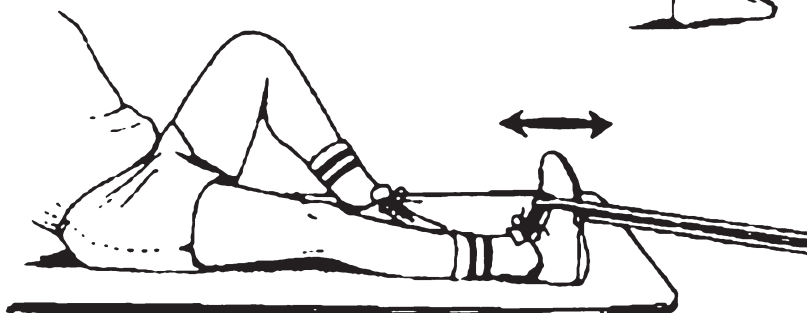
**Figur 3.**

Stå på golvet på ett ben i 30 sek. Upprepa 5 gånger och jämför med den friska sidan. Stegra genom att blunda och därefter genom att stå på en mjuk madrass. Övningen bör utföras 3–6 gånger per dag.

**Lätt styrketräning.**

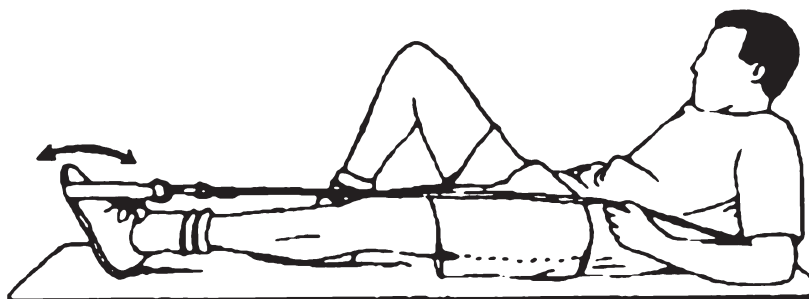
**Figur 4.**

Träning för framsidan på fot/underben. Sitt med rakt ben och dra foten mot knät med motstånd från en gummisnodd som fästs runt tårna/foten. Släpp sakta tillbaka. Upprepa 15 gånger i 2–3 omgångar. Öka med 5 upprepningar varannan dag till 30. Öka därefter motståndet.



**Figur 5.**

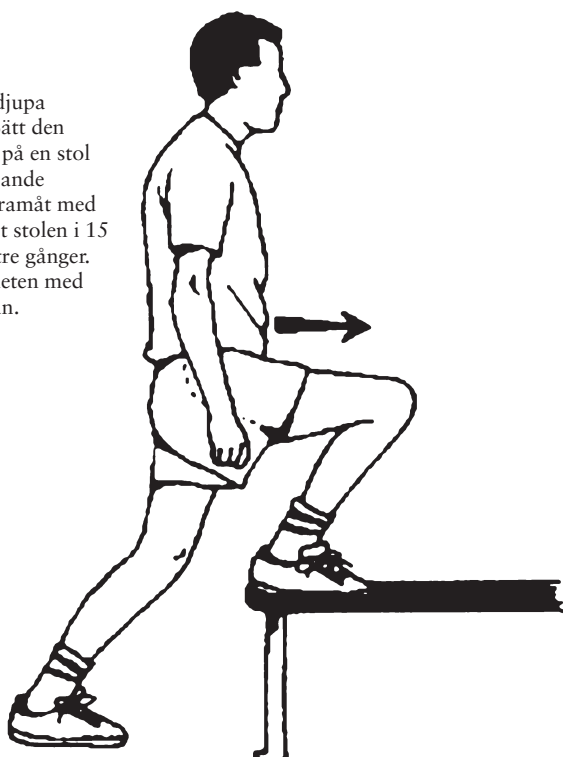
Träning för vadmuskeln. Sitt med rakt ben och trampa ned foten med motstånd från en gummisnodd som fästs runt tårna/foten. Släpp sakta tillbaka. Upprepa 15 gånger i 2–3 omgångar. Öka med 5 upprepningar varannan dag till 30. Öka därefter motståndet.



**Stretching.** För att förebygga framtida stelhet i hälsenan och fotleden bör stretching påbörjas tidigt och utföras flera gånger per dag. Försiktigt i början, men sedan med ökad intensitet allt eftersom rörligheten ökar och smärtan minskar. Jämför rörligheten med den friska sidan.

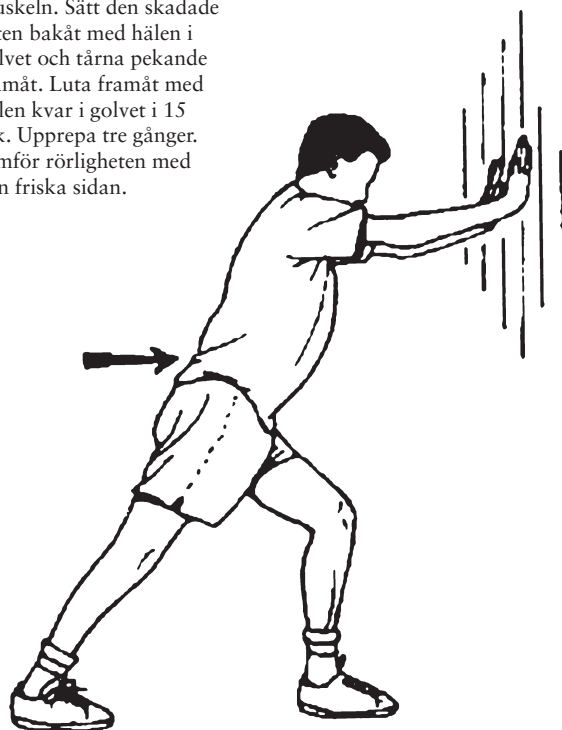
**Figur 7.**

Stretching av djupa vadmuskeln. Sätt den skadade foten på en stol med tårna pekande framåt. Luta framåt med hälen kvar mot stolen i 15 sek. Upprepa tre gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.



**Figur 6.**

Stretching av ytliga vadmuskeln. Sätt den skadade foten bakåt med hälen i golvet och tårna pekande framåt. Luta framåt med hälen kvar i golvet i 15 sek. Upprepa tre gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.



**Rekommenderad övrig träning.** Påbörja bassängträning, cykelträning samt allmän styrketräning för att bibehålla/förbättra kondition och allmän styrka för resten av kroppen.

**UPPBYGGNADSFAS – VECKA 2–8****MÅLSÄTTNING**

Öka tolerans mot belastning av skadad vävnad.

Förbättra balans och koordination.

Öka muskelstyrka och muskeluthållighet.

**METOD**

Successivt stegrad belastning och svårighetsgrad av övningarna.

Fler krävande motions- och idrottsrelaterade övningar.

Från 1–2 lätta träningspass per dag i början av fasen till 3–4 tyngre pass per vecka i slutet av fasen.

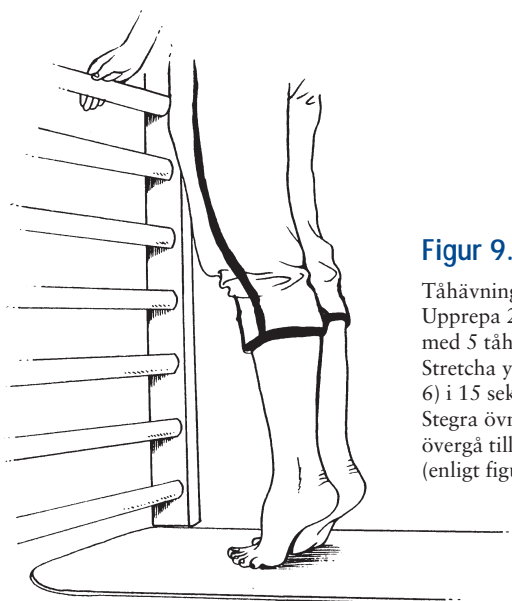
**OBS!** Lyssna på kroppens varningssignaler! Smärta och stelhet under eller efter träning bör analyseras.

Uppvärmning och stretching. Enligt figurerna 1, 2, 6 och 7.

**Balans.** Om övningen i figur 3 går bra, stegra med hjälp av en balansplatta.

**Figur 8.**

Stå först med båda fötterna på plattan och vicka med fötterna i små och stora rörelser. Försök därefter att stå stilla i 30 sek. Stå sedan på plattan med ett ben i taget. Upprepa 5–10 gånger. Det är lättare om plattan läggs på en mjuk filt eller madrass. Stegra genom att lägga plattan på golvet och därefter med en mer krävande balansplatta.

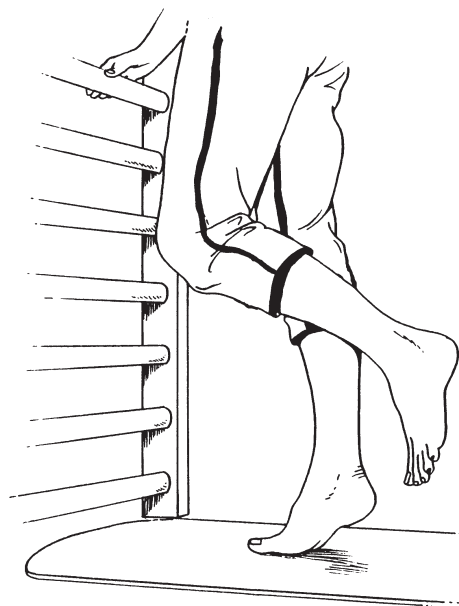
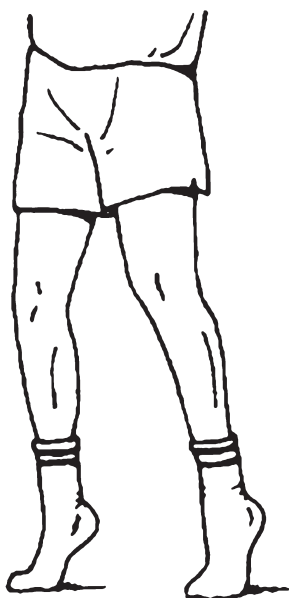
**Styrketräning.****Figur 9.**

Tåhävningar på båda fötterna samtidigt. Upprepa 20 gånger i 2 omgångar. Öka med 5 tåhävningar varannan dag till 30. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 6) i 15 sekunder mellan omgångarna. Stegra övningen genom att successivt övergå till tåhävningar på ett ben i taget (enligt figur 10).

**Koordination.** När tåhävningar på båda fötterna samtidigt, enligt figur 9, går bra kan olika gångövningar påbörjas.

**Figur 11.**

Gå försiktigt på tå med hälen endast någon centimeter ovanför golvet rakt fram, bakåt och åt sidan i 10 sekunder per övning. Upprepa 5 gånger/övning.



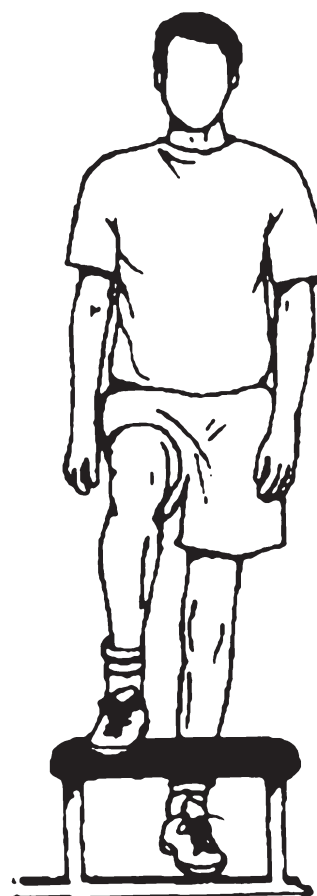
**Figur 10.**

Tåhävningar på ett ben. Upprepa 5 gånger per ben i 3 omgångar. Öka med 2 upprepningar varannan dag till 25. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 6) i 15 sekunder efter varje omgång.



**Figur 12.**

Gå på en mjuk madrass eller studsmatte i 1–5 minuter. Stegra övningen genom att successivt övergå till att jogga, först sakta med små steg och därefter med allt högre tempo och högre knälyft.



**Figur 13.**

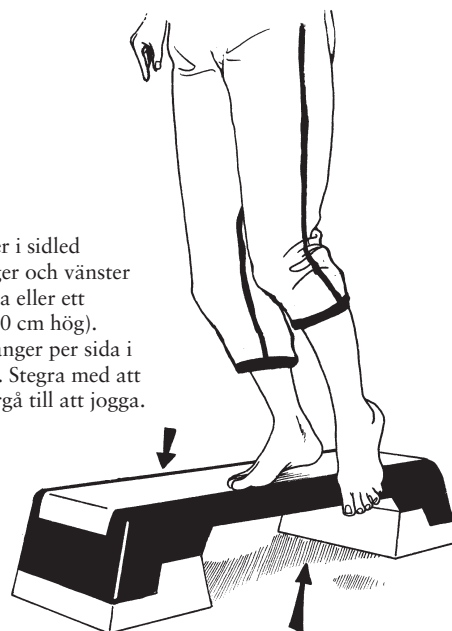
Gå upp och ner på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög) med höger fot först och därefter med vänster fot först. Upprepa 25 gånger per fot i 2–3 omgångar. Stegra med att successivt övergå till att jogga.

**Stretching.** Enligt övningarna i figur 6 och 7.

**Rekommenderad övrig träning.** Fortsätt med bassängträning, cykelträning, allmän styrketräning samt börja med anpassad gympa för att bibehålla/förbättra kondition och styrka.

**Figur 14.**

Gå upp och ner i sidled (både från höger och vänster sida) på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög). Upprepa 25 gånger per sida i 2–3 omgångar. Stegra med att successivt övergå till att jogga.



## ÅTERGÅNGSFAS – VECKA 9–26

### MÅLSÄTTNING

Återfå full balans och koordination vid såväl maximal belastning som vid maximalt uthållighetsarbete.

Återfå full löp- och hoppförmåga.

Återfå full motions- och idrottsfunktion.

### METOD

Specifika motions- och idrottsrelaterade övningar med full belastning med avseende på rörlighet, koordination och teknik, uthållighet, styrka och spänst.

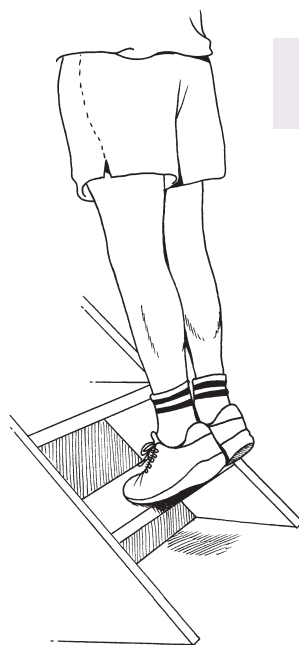
Tre pass per vecka.

**Uppvärmning och stretching.** Gör fotövningarna enligt figur 1 och 2 eller cykla 5–10 minuter med lätt till måttlig belastning eller jogga 5–10 minuter på en mjuk madrass eller på en studsatta. Stretcha därefter enligt figur 6 och 7.

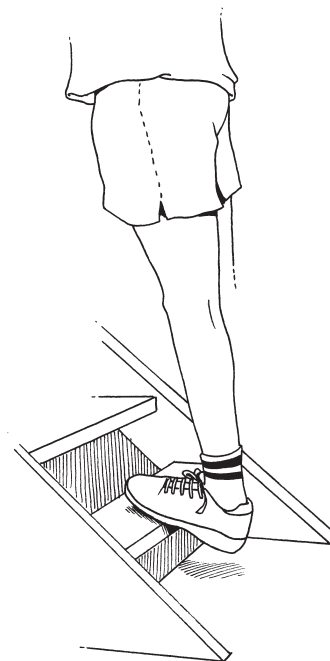
**Balans och koordination.** Fortsätt med övningarna enligt figurerna 8 och 11–14.

Figur 15.

Stegra övningen i figur 9 och 10 genom att sjunka ned med hälen från ett trappsteg. Börja om från 15 upprepningar och öka 2 upprepningar varje dag till 25. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 6) i 15 sekunder efter varje omgång.

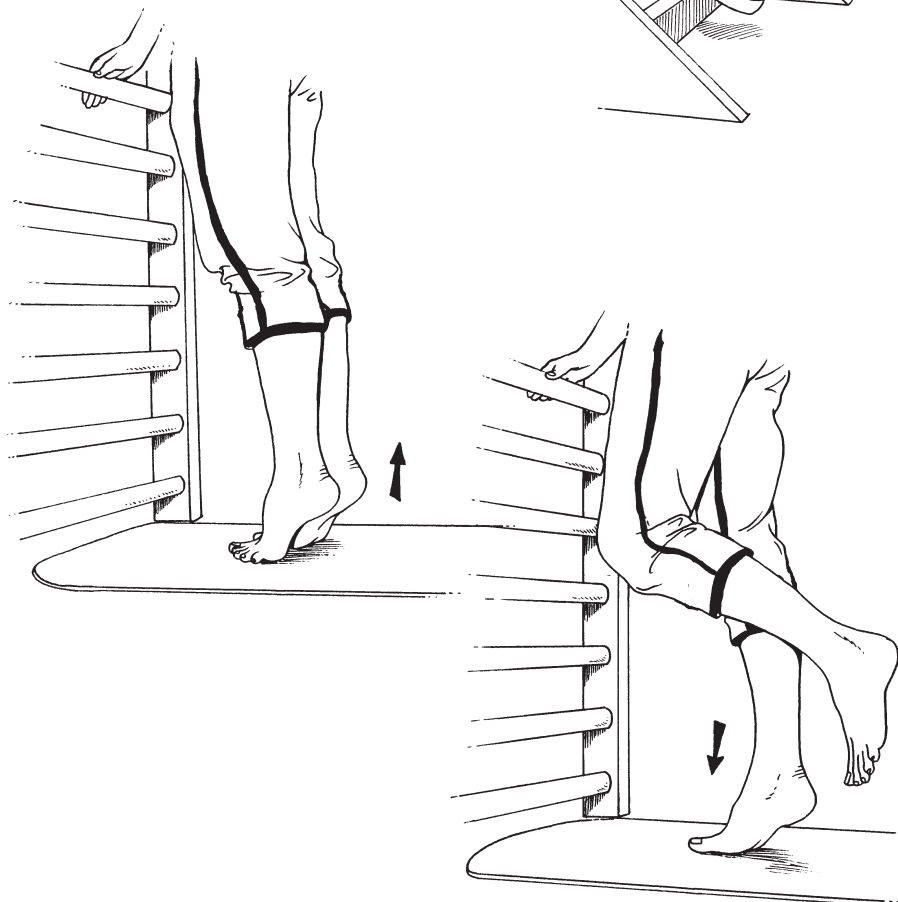


Styrketräning

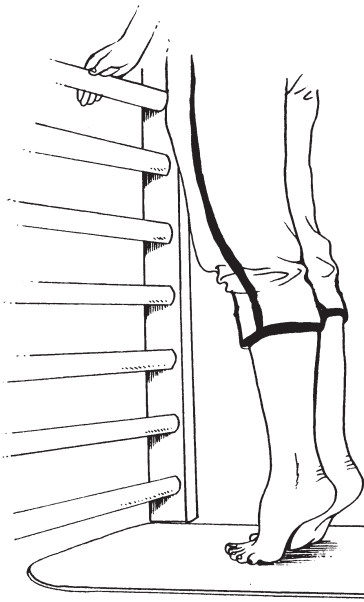


Figur 16.

Excentriska tåhävningar. När 15 tåhävningar på ett ben går bra (övningen i figur 15) görs direkt 10 så kallade excentriska tåhävningar – gå upp på tå med båda fötterna samtidigt och ”bromsa” (excentriskt) sedan sakta ner på ett ben. Fortsätt därefter att öka med 2 upprepningar per dag till 17 ”vanliga” + 12 ”excentriska” osv. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 6) i 15 sekunder efter varje omgång.

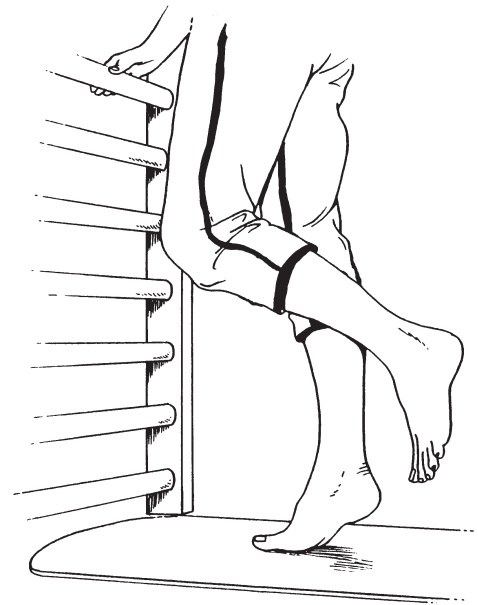


**OBS! Kroppen är mycket träningsbar! Använd tillräckligt med tid för läkning, uppbyggnad och successiv återgång till full motions- och idrottsaktivitet.**



**Figur 17.**

Snabba, fjädrande tåhävningar på båda fötterna samtidigt. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar. Stegra genom att successivt öka farten och kraften tills fötterna nästan lämnar marken. Öka med 5 upprepningar varje dag till 100. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 6) i 15 sekunder efter varje omgång.



**Figur 18.**

Stegra övningen i figur 17 genom att göra övningen på ett ben i taget. Börja med 20 gånger i 3 omgångar. Öka med 5 upprepningar per dag till 50. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 3) i 15 sekunder efter varje omgång.

**Stretching.** Enligt övningarna i figurerna 6 och 7.

**Övrigt.** Påbörja löpträning och hoppträning.