

REHABILITERINGSPROGRAM VID KRONISK LEDBANDSSKADA I FOTLEDEN

INLEDANDE FAS – DAG 1–14

MÅLSÄTTNING

Reducera eller ta bort all provocerande belastning av skadad vävnad.

Öka cirkulationen av ledvätska och öka blodcirkulationen.

Återfå full rörlighet.

Vänj vävnaderna vid ökande belastning.

Bibehåll kroppens övriga rörlighet, koordination, uthållighet och styrka.

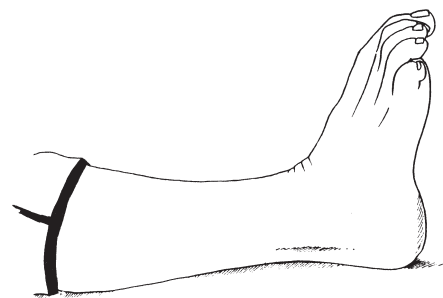
METOD

Utred och korrigera yttre och inre faktorer.

Påbörja specifik cirkulationsträning, stretching och belastningsträning flera gånger per dag samt allmän träning.

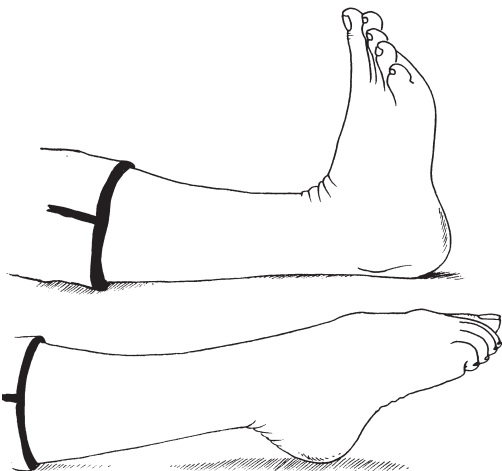
OBS! Påbörja alltid den inledande fasen försiktigt för att inte överanstränga fotleden.

Cirkulationsträning. Skall utföras flera gånger per dag. Ger ökad cirkulation av ledvätska i leden samt ökad blodcirkulation i vävnader runt fotleden och därmed ökad möjlighet till läkning. Denna träning förbereder också fotleden för kommande träning. Cirkulationsträningen kan utökas med cykling i 5–10 minuter med lätt till måttlig belastning eller försiktig jogging 5–10 minuter på en mjuk madrass eller på en studs matta.



Figur 1.

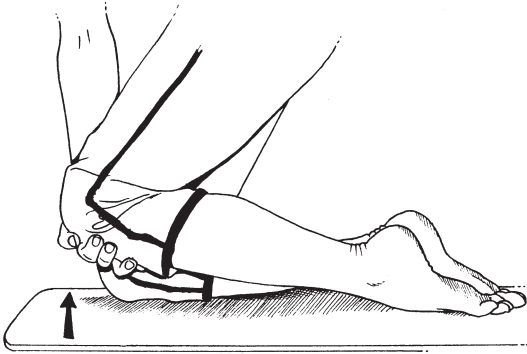
Knip och sträck kraftigt med tårna i ett jämnt tempo. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningen i figur 2 i 2–5 omgångar. Övningen bör göras 3–6 gånger per dag. Jämför rörligheten och trötthetskänslan med den friska sidan.



Figur 2.

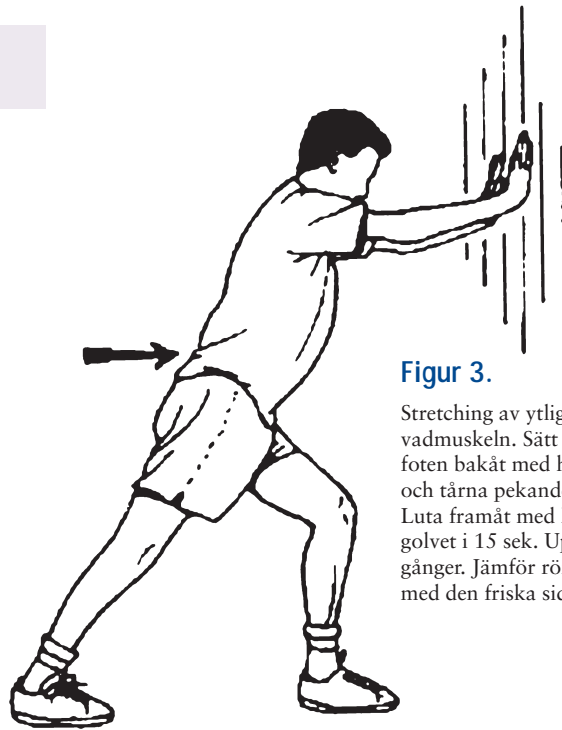
Rör hela fotleden upp och ner så långt det går. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningen i figur 1 i 2–5 omgångar. Övningen bör göras 3–6 gånger per dag. Jämför rörligheten och trötthetskänslan med den friska sidan.

Stretching. Kan utföras flera gånger per dag.



Figur 4.

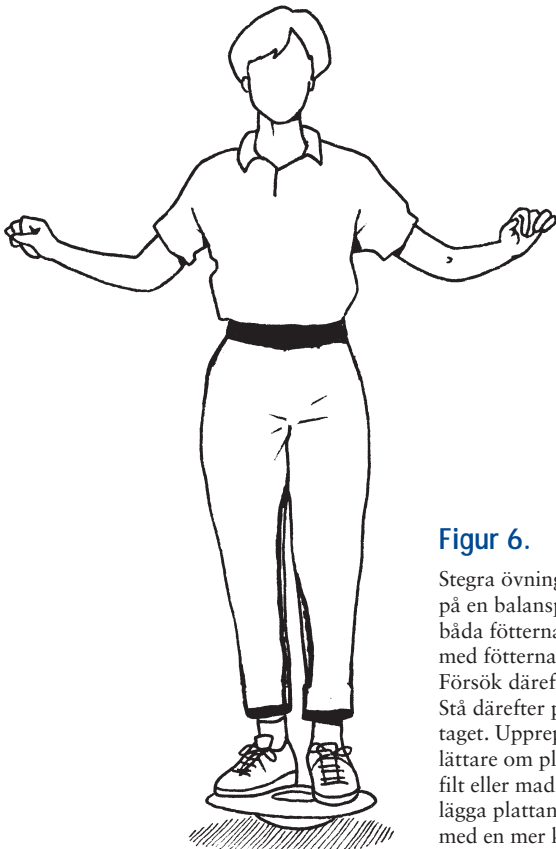
Stretching av fotens framsida. Sitt försiktigt på underbenen och dra upp knät så att det töjer på fotens framsida i 15 sek. Upprepa 2–3 gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.



Figur 3.

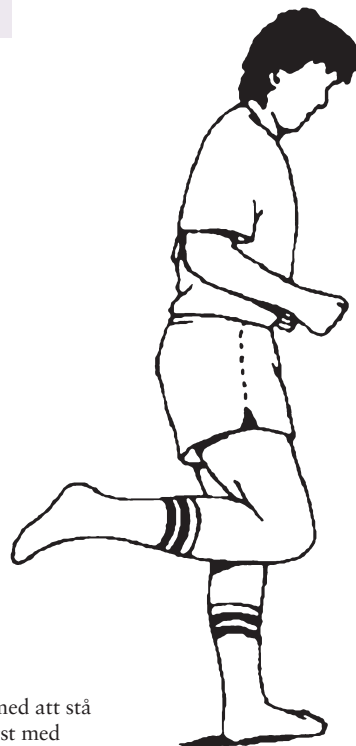
Stretching av ytliga vadmuskeln. Sätt den skadade foten bakåt med hälen i golvet och tårna pekande framåt. Luta framåt med hälen kvar i golvet i 15 sek. Upprepa 2–3 gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.

Balans.



Figur 6.

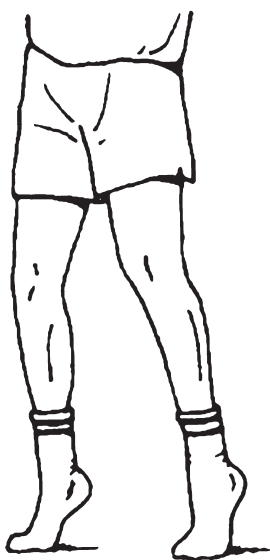
Stegra övningen i figur 5 med att stå på en balansplatta. Stå först med båda fötterna på plattan och vicka med fötterna i små och stora rörelser. Försök därefter att stå stilla i 30 sek. Stå därefter på plattan med ett ben i taget. Upprepa 5–10 gånger. Det är lättare om plattan läggs på en mjuk filt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



Figur 5.

Stå på golvet på ett ben i 30 sek. Titta till en början och öka svårighetsgraden genom att blunda. Upprepa 5 gånger och jämför med den friska sidan. Stegra därefter genom att stå på en mjuk madrass och blunda. Övningen bör utföras 2–4 gånger per dag.

Koordination.



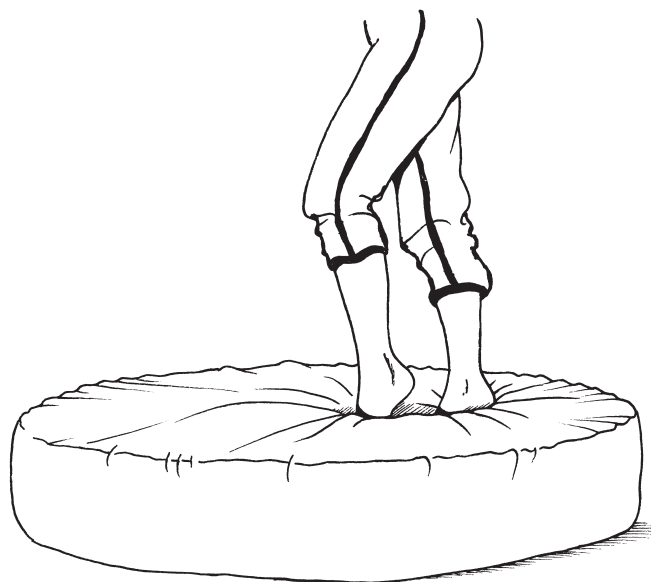
Figur 7.

Gå på tå rakt fram, bakåt och åt sidan i 10 sekunder per övning. Upprepa 5 gånger per övning.



Figur 8.

Gå på hälarna rakt fram, bakåt och åt sidan i 10 sekunder per övning. Upprepa 5 gånger per övning.

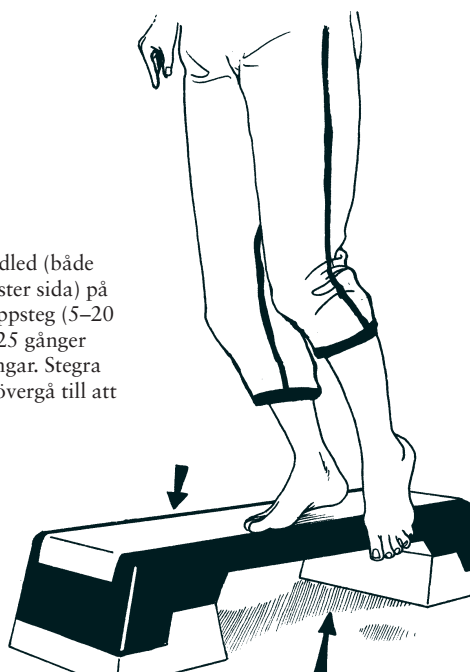


Figur 9.

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

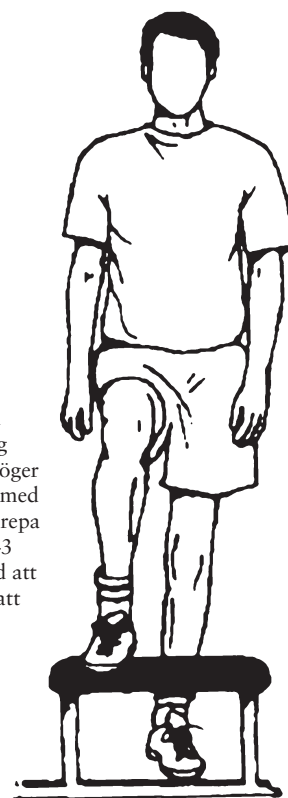
Figur 11.

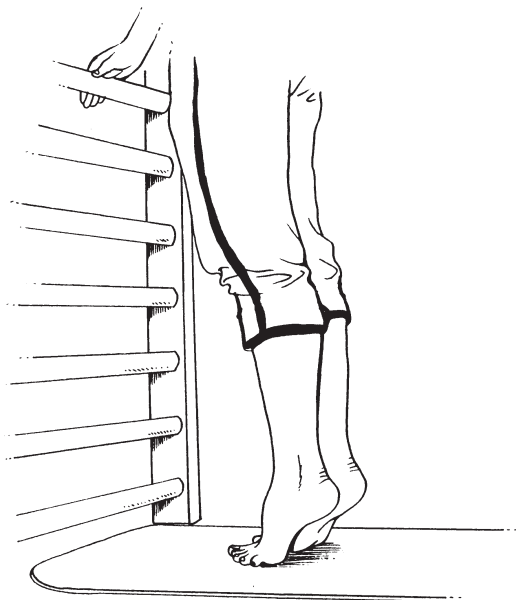
Gå upp och ner i sidled (både från höger och vänster sida) på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög). Upprepa 25 gånger per fot i 2–3 omgångar. Stegra med att successivt övergå till att jogga.



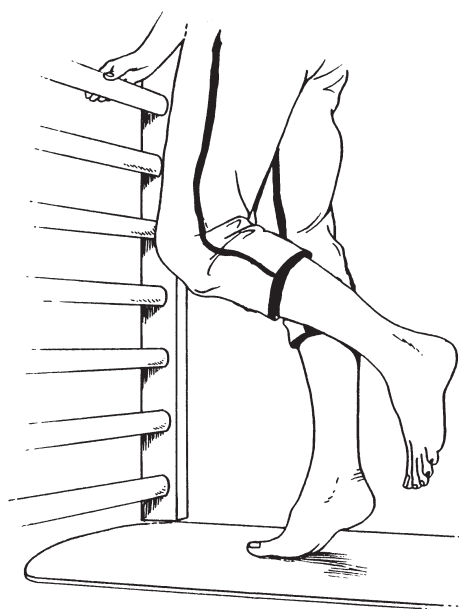
Figur 10.

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.



Styrketräning.**Figur 12.**

Tåhävningar på båda fötterna samtidigt. Upprepa 20 gånger i 2 omgångar. Öka med 5 tåhävningar varannan dag till 30. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 3) mellan omgångarna i 15 sekunder. Stegra övningen genom att successivt övergå till tåhävningarna på ett ben i taget (enligt figur 13).

**Figur 13.**

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 3) i 15 sekunder mellan omgångarna.

Stretching. Som övningarna i figur 3 och 4.

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

UPPBYGGNADSFAS – VECKA 3–9**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.

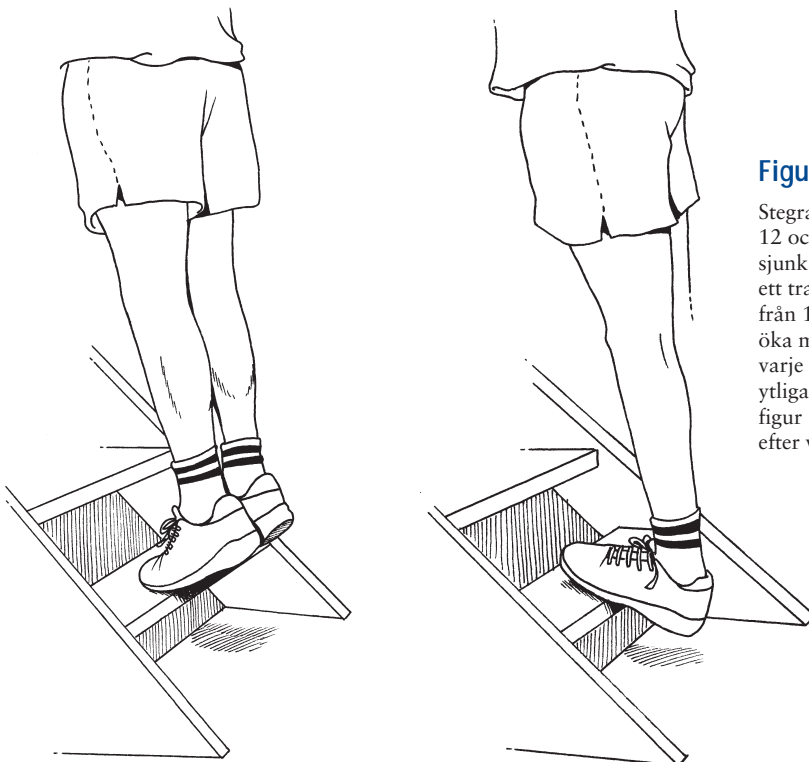
Från 1–2 lätta träningspass per dag i början av fasen till 3–4 tyngre pass per vecka i slutet av fasen.

OBS! Ompröva övningarna och deras dosering ofta under rehabiliteringen!

Uppvärmning. Utför fotövningarna enligt figur 1 och 2 samt cykla 5–10 minuter med lätt till måttlig belastning eller jogga 5–10 minuter på en mjuk madrass eller på en studsmatta.

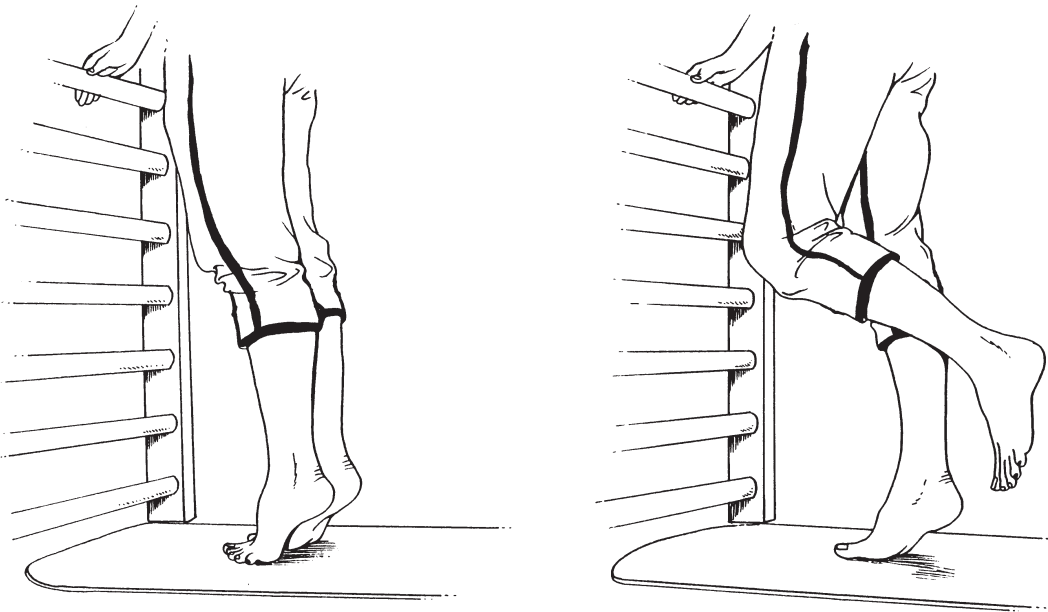
Balans och koordination. Fortsätt övningarna enligt figurerna 6–11.

Styrketräning.



Figur 14.

Stegra övningarna i figur 12 och 13 genom att sjunka ned med hälen från ett trappsteg. Börja om från 15 upprepningar och öka med 2 upprepningar varje dag till 25. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 13) i 15 sekunder efter varje omgång.



Figur 15.

Excentriska tåhävningar. Övningarna enligt figur 12 och 13 kan även stegras genom att gå upp på tå med båda fötterna samtidigt och därefter ”bromsa” sakta ner excentriskt på ett ben. Utför först max antal tåhävningar på ett ben och sedan 10 excentriska. Öka med 2 excentriska varannan dag. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 3) i 15 sekunder efter varje omgång.

Stretching. Utför övningarna enligt figur 3 och 4.

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

ÅTERGÅNGSFAS – VECKA 10–16**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.

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

Uppvärmning och stretching. Utför 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 3 och 4.

Balans och koordination. Fortsätt med övningarna i figureerna 6–11.

Styrka. Fortsätt med övningarna enligt figur 14 och 15 och lägg till övningen i figur 16.

Stretching. Enligt övningarna i figur 3 och 4.

Löpning. Påbörja löpträning.

Spänst. Påbörja hoppträning.

Figur 16.

Snabba, fjädrande tåhävningar på båda fötterna samtidigt. Gör 3 omgångar med 20–100 upprepningar. Stegra först genom att successivt öka farten och kraften tills fötterna lämnar mark. Övningen övergår då till ett svikthopp. Stegra därefter genom att börja om övningen på ett ben i taget. Stretcha vadmuskeln (enligt figur 3) i 15 sekunder mellan omgångarna.

