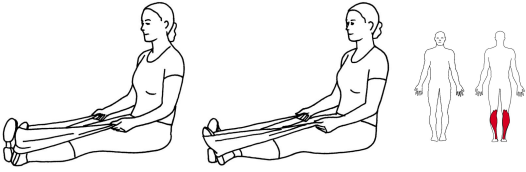


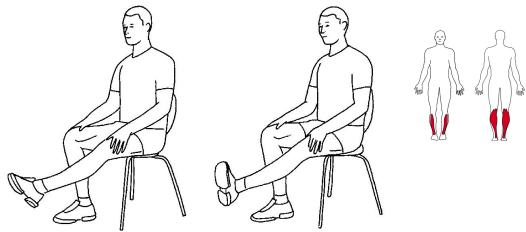
Gjennomfør øvelsene rolig og vær obs på symptomer ved oppstart av nye øvelser. Kontakt fysioterapeut ved utfordringer med øvelser.



1. Tøyning av leggmuskulatur

Hold håndkle med begge hender. Med håndkle festet rundt foten, strekkes ankelen ut i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Kan veksle mellom å presse forfoten ned og la den bli strukket. Hold i 10-30sek, 5 repetisjoner, 2 ganger pr dag.

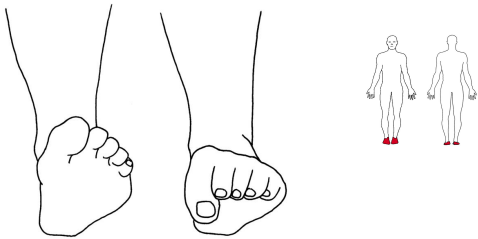
Varighet: 30 sek, Repetisjoner: 5 , Sett: 2



2. Fotsirkler

Sitt på en stol. Strekk ut det ene benet og lag sirkler med foten.

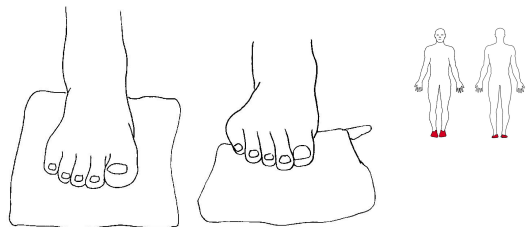
Repetisjoner: 20 , Sett: 2



3. Knytt fot

Sitt på en stol. Knytt føttene omtrent som når du knytter nevene. Slapp av og knytt vekselvis. Hold på i 1-2 minutter, 2 ganger pr dag

Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2



4. Tåbøy med papir

Sitt på en stol med begge bena i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne. Hold på 1-2 minutter, 2 ganger pr dag

Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2

