

Gode råd for deg som ikkje kan trakke på foten




Som følgje av ulike skadar kan det bli nødvendig å unngå belastning på den skadde foten i kortare eller lenger tid. Vanlegvis går dette greitt ved hjelp av krykker.

Eit problem som slik belastning fører med seg, er at muskulaturen i den foten som ikkje blir brukt, ganske raskt blir betydelig svakare.

Dette gjeld særleg lårmuskulaturen.

Svak lårmuskulatur vil også resultere i nye problem når du skal begynne å trakke på foten igjen.

For å styrke lårmuskulaturen bør du flittig gjere følgjande øvingar:

Stadig stramme lårmuskulaturen når du held foten strak. Dette gjeld både om du har gips eller ei.	
Dersom du har «lav» gips: Sitt med lett bøy i kneet (bruk ei samanrulla puta under), og strekk ut til strak fot (20-30 gongar).	
Dersom du har «høg» gips: Løft strak fot frå sitjande stilling (20-30 gongar).	

Gjer øvingane helst fleire gongar kvar dag – og du vil få løn for strevet!!!