

## Kort gipsstövel för barn, träningsprogram

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Syftet med övningarna är att sätta fart på blodcirkulationen, att förebygga svullnad och att upprätthålla muskelstyrkan i benet.

Gör övningarna 2–3 gånger per dag.



Håll benet i upphöjt läge för att förebygga svullnad.

Böj och sträck på tårna 10 gånger i rask takt flera gånger om dagen.



Liggande på rygg, sträck ut benet och spänn lårmuskeln.

Lyfta benet upp med knäet rakt och för det långsamt tillbaka ner.  
Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



Sittande stäck knäet rakt och håll ställningen och räkna till \_\_\_\_\_.

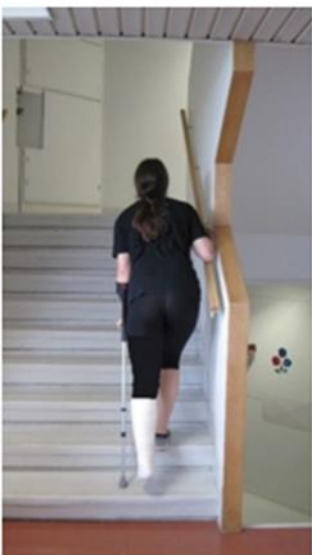
Böj knäet långsamt tillbaka till utgångsläget.

Upprepa \_\_\_\_ gånger.



Lägg kryckorna framför och flytta det gipsade benet mellan kryckorna. Håll ryggen rakt.

Förflytta vikten på armarna och ta ett steg med det friska benet förbi det gipsade benet. Kom även ihåg att stäcka och böja det gipsade benets knä när du går.



Upp för trappor:

Håll med ena handen fast i ledstången och med andra i kryckan. Flytta vikten på armarna och ta ett steg upp med det friska benet.

Ner för trappor:

Håll med ena handen fast i ledstången och flytta först kryckan och det gipsade benet till det lägre trappsteget. Flytta vikten på armarna och ta ett steg med det friska benet.



Upp för trappor:

Flytta vikten på båda armarna och ta ett steg upp med det friska benet.

Ner för trappor:

Flytta först kryckorna och det gipsade benet till det lägre trappsteget. Flytta vikten på armarna och ta ett steg med det friska benet.