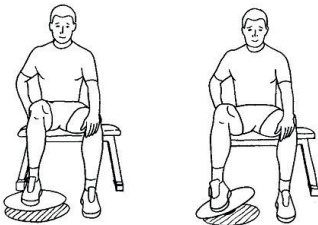
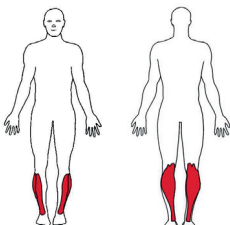
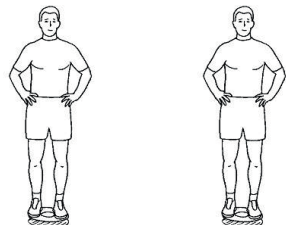
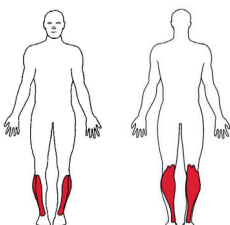
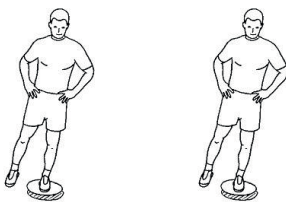
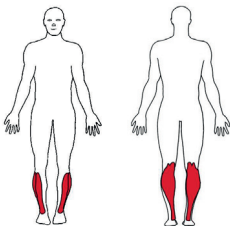
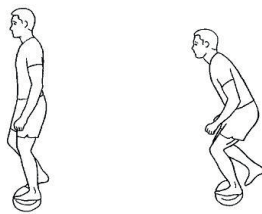
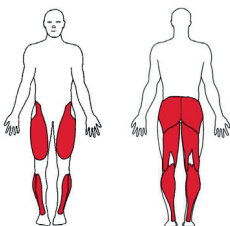
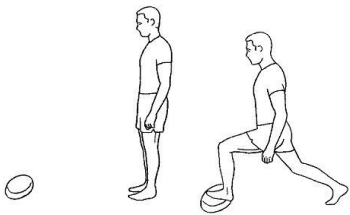
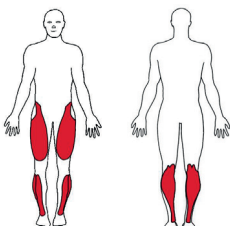


"Vi hjälper dig så du slipper ha ont - nu och framöver"

Rehabilitering av fotledsstukning

Av: Access Rehab AB

Övning	Illustration		Träningsfokus	Kommentar
1 Balansplatta: Sittande vipp				Sitt på bänken och placera den ena foten på tillbaka och i cirklar. Byt ben. balansbrädan. Variera rörelsen i vristen genom att vipa från sida till sida, fram och
2 Balansplatta: Håll balansen				Stå på balansbrädan och försök hålla balansen. Försök undvika att kanten av brädan berör golvet. Övningen är enklare ju större avstånd du har mellan fötterna.
3 Balansplatta: Enbensbalans				Stå på ett ben på balansbrädan och försök hålla balansen. Öka svårighetsgraden genom att röra det andra benet. Upprepa övningen med det andra benet
4 Balanskudde: Enbens knäböj				Stå på balanskudden och håll balansen. Lyft det ena benet och sänk överkroppen så långt du kan genom att böja knät. Ha rak rygg och blicken riktad rakt fram. Upprepa övningen med det andra benet.
5 Balanskudde: Utfall framåt				Stå med samlade ben en god bit från balanskudden. Lyft det ena benet och fall framåt mot balansbrädan. När foten träffar balansbrädan, bromsar du rörelsen och stoppar helt när knät har ca 90 grader vinkel och kroppen är i djup position. Tryck ifrån och återgå till startpositionen. Upprepa och byt ben.