

## Ankelskader (Øvelsesprogram)



Har dit fodled været gipset, aflastet eller har du brugt Rom-Walker efter en skade, er det vigtigt at du genoptræner det. Dine muskler og ledbånd er blevet svagere og der er øget risiko for at der opstår endnu en skade, eller at du ikke genvinder funktionen i fodledet.

Træn stille og roligt - det er DIG der skal kontrollere øvelsen - ikke omvendt. Start med få gentagelser 1 - 2 gange om dagen. Er der ingen problemer, så sæt antallet af gentagelser op. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder, eller så længe du synes, du har gavn af dem.

Hæver dit fodled yderligere, og er hævelsen ikke svundet næste dag - har du lavet for meget. Brug da is og læg benet over hjertehøjde.

Ved brug af is hæmmer du smerten og hævelsen. Brug evt. en pose med frossen brun sæbe. Læg et viskestykke omkring sæben, så du ikke får forfrysninger. Lad isen være på i 20 minutter.

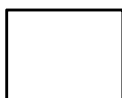
### Øvelser

Når du går, skal du sørge for at få fodledet til at lave de rigtige bevægelser - gerne lidt overdrevne: hælen i først - tåen af sidst. Start med små skridt.



#### Udgangsposition

Siddende eller liggende.



#### Træning

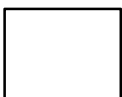
Vip fodledet op og ned så meget du kan.

Gentag øvelsen 10 - 15 gange.



#### Udgangsposition

Siddende på en stol, så langt fremme som muligt, med en klud eller glidestykke under den ene fod.



#### Træning

Glid foden så langt bagud som muligt, mens du holder hælen i gulvet.

Glid derefter foden så langt frem som muligt uden at løfte tæerne.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_

**Udgangsposition**

Stå med det skadede ben på en skammel eller trappe.

**Træning**

Før kroppen fremefter, så knæet bevæges ind over foden. Det må gerne stramme.  
Hold stillingen i 5 sekunder.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_

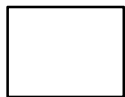
**Udgangsposition**

Stå med front mod og det skadede ben på en skammel eller trappe.

**Træning**

Stræk knæet og løft dig op på ét ben.  
Træd langsomt ned igen.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_

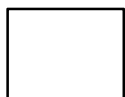
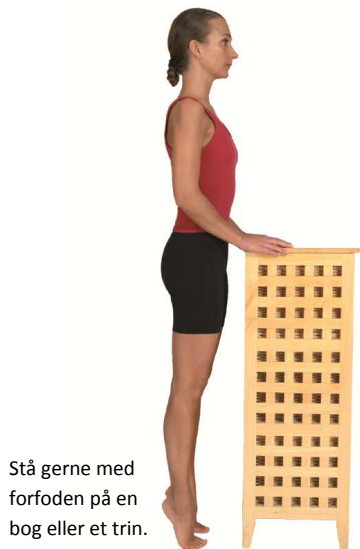
**Udgangsposition**

Stå med begge ben på en skammel eller trappe.

**Træning**

Træd ned med den ikke skadede fod, og tilbage igen.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



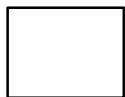
### Udgangsposition

Stå med forfoden på en bog eller et trin.

### Træning

Kom op på tæerne og stå, og ned igen med hælene mod gulvet.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



### Udgangsstilling

Stå med lidt afstand mellem fødderne. Kryds armene og placer hænderne på modsatte skulder.

### Træning

Hold ryggen ret under hele øvelsen. Bøj og stræk i benene.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_

