

Belastningsövningar

Syftet med övningarna är att hjälpa dig återfå en normal rörelse- och funktionsförmåga. Oroa dig inte om det till en början känns svårt att belasta benet. Det blir lättare så småningom inom 3–4 veckor. Det är viktigt att göra övningarna aktivt flere gånger om dagen.

Gångmodell



Sträva efter att först sätta ner hälen i marken när du går. Ta lika långa steg med båda benen och undvik att hoppa på ett ben. Benet behöver gångtränas för att stärkas.

Flytta vikten från ena benet till det andra i stående ställning



Stå med benen höftbrett isär. Du kan vid behov ta stöd av väggen eller ett bord. Flytta vikten turvis från ena benet till det andra och lyft hälen på den motsatta foten i luften. Kontrollera balansen och sträck upp hela kroppen.

Stå på ett ben



Flytta vikten till ett ben och lyft det andra i luften. Du kan vid behov ta stöd av väggen eller ett bord till en början. Håll höften horisontell och föreställ dig att du sträcker upp dig från vristen på den stödjande foten till nacken. Knäet och tårna på den stödjande foten ska peka rakt framåt, liksom båda höfter.

Gå längs ett streck



Gå fram längs ett streck så att tårna pekar den riktning du går. Använd vid behov armarna för att balansera rörelsen. När du klarar att gå framåt, prova andra sätt: till exempel att gå på tå, gå i sidled eller gå bakåt.

Stå på tå



Stå med god hållning. Fördela balansen jämnt mellan båda benen och ta stöd vid behov. Ställ dig på tå och sänk dig till ursprungspositionen igen. Bromsa på vägen ned.

Kontaktuppgifter

Barnkirurgiska mottagningarna, Nya barnsjukhuset, telefontjänsten 09 471 73006 (val 3), mån–fre kl. 8–11 och 13–14.