



REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND  
– i gode hænder

# Sådan træner du efter et brud på anklen

Lav disse øvelser, når du skal træne efter et brud på anklen.

Lav hver øvelse 10 gange 2 gange dagligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

**Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn**  
Tlf. 97 64 21 98

## SÅDAN GØR DU



### ØVELSE 1

- Bevæg tæerne så ofte som muligt, når du ligger ned.



## ØVELSE 2

- Vip foden opad, indtil du mærker modstand mod bandagen.
- Hold presset i 10 sekunder.
- Slap af i foden.



## ØVELSE 3

- Vip foden nedad, indtil du mærker modstand mod bandagen.
- Hold presset i 10 sekunder.
- Slap af i foden.



#### ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen.
- Spænd lårmusklerne, så knæet strækkes.
- Hold spændingen i 10 sekunder.
- Slap af i benet.



#### ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen.
- Træk knæet op mod maven, så hofte og knæ bøjes.
- Stræk benet igen.



#### ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen.
- Løft benet strakt fra underlaget.
- Sænk det langsomt igen.



#### ØVELSE 7

- Sid på en stol.
- Stræk knæet, mens låret hviler på stolesædet.
- Bøj knæet igen.



#### ØVELSE 8

- Stå med lidt afstand mellem fødderne.
- Løft knæet på det opererede ben.
- Sænk benet igen.



#### ØVELSE 9

- Før det opererede ben strakt bagud.
- Før det tilbage igen.



#### ØVELSE 10

- Før det opererede ben ud til siden.
- Før det tilbage igen.