

## Sådan træner du ankel og fod



### ØVELSE 1

- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 gange hver vågen time.



### ØVELSE 2

- Sæt dig på en stol med foden på en skammel.
- Før foden indad og udad.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 3

- Sæt dig på kanten af en stol med foden på et håndklæde (hvis gulvet er glat) eller på en plastikpose (hvis gulvet ikke er glat).
- Før foden frem og tilbage på håndklædet eller plastikposen. Hold hele foden i gulvet under hele bevægelsen. Husk at bevæge foden helt til yderstilling.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 4

- Stå med træningsbenet på en skammel. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og armene.
- Vend tilbage til udgangsstillingen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 5

- Stå med det ene ben foran det andet.
- Før skiftevis vægten fra det forreste til det bagerste ben.
- Lav først øvelsen med det ene ben forrest og derefter med det andet ben forrest.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 6

- Sæt dig på en stol.
- Krum tærne og løft forfoden, mens du holder hælene i gulvet.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 7

Øvelse med klud, blyant eller bold.

- Sid med bare tæer på en klud.
- Krøl kluden sammen med tæerne og svangen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 8

- Stå med afstand mellem fødderne og knæene let bøjed.
- Før knæene let udad.
- Sørg for, at tæerne bliver i jorden, men at svangen løfter sig let.
- Hold stillingen i 5-10 sekunder og vend tilbage til udgangsstilling.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 9

- Sæt dig på en stol med træningsbenet løftet fra gulvet.
- Vip foden op og ned med elastik under forfoden, så elastikken strammes.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 10

- Stå på kanten af et trin.
- Hæv dig op på tæer og sænk så hælene, så godt du kan.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 11

- Stå på en blød madras, et sammenrullet tæppe eller lignende med afstand mellem fødderne og med knæene let bøjede.
- Hold bækkenet i neutralstilling.
- Hold stillingen i \_\_\_\_\_ sekunder \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 12

- Stå på ét ben på en blød madras, et sammenrullet tæppe eller lignende.
- Hold bækkenet i neutralstilling.
- Hold stillingen i \_\_\_\_\_ sekunder \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 13

- Stå med det ene ben foran det andet. Træningsbenet skal være bagerst.
- Støt med hænderne op ad en mur.
- Hold den bagerste fod i gulvet.
- Læn hele kroppen frem, mens du strækker det bagerste ben.
- Hold strækket i 45 sekunder x 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.

### ØVELSE 14

- Stå på kanten af et trin og sænk hælene, så langt du kan, så du mærker et stræk i lægmuskulaturen.
- Hold strækket i 45 sekunder x 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



#### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30