

## Träningsprogram vid bensår

Utför hela programmet om du klarar samtliga övningar.

Det går bra att dela upp programmet under dagen.

Gör övningarna 3ggr/dag. Var övning bör upprepas 5-15 gånger.

### I liggande:

Rör foten uppåt/nedåt så långt det går.



Knip och spreta med tårna.



Dra foten efter underlaget in mot skinkan, sträck sedan ut benet igen.



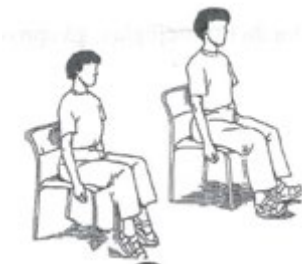
Spänn lårmuskeln genom att pressa knävecket ner mot underlaget. Håll någon sekund, slappna sedan av.



---

### I sittande:

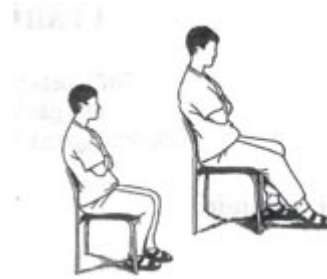
Trampa gammal symaskin upp och ner med båda fötterna.



Vinkla upp foten och sträck benet, håll kvar 3 sek. Byt ben.



Dra med foten längst med golvet så långt det går fram och tillbaka.



---

### I stående:

Tåhävning och hälhävning. Gå upp på tå, sjunk långsamt ner mot golvet och lyft tårna uppåt.



Böj i knäna och gå sedan upp på tå.



Om du har möjlighet: gå upp och ner för ett trappsteg eller låg pall.



Med det bakre benet rakt, fall framåt i höften tills töjning känns i vadmuskeln. Håll i ca 20 sekunder



Reviderat av Charlotta Prah 2023-07-07. Bilder hämtade från Mobilus.