

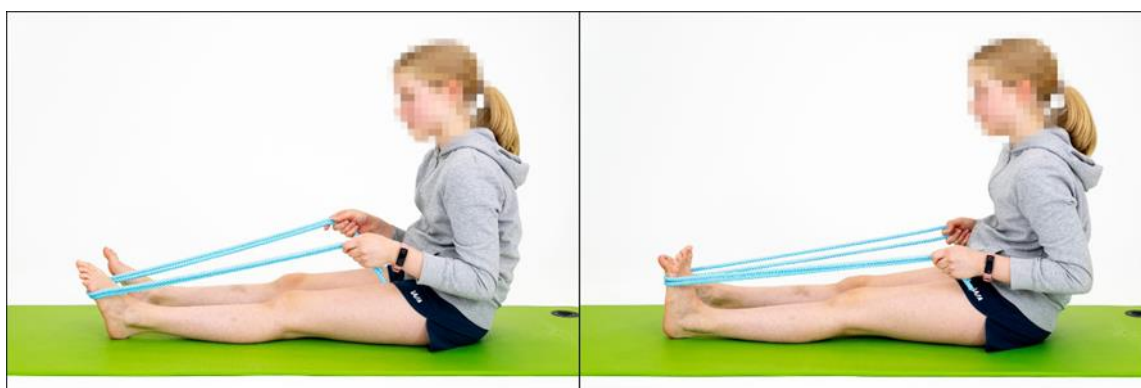
Övningar för att återfå vristens rörelseomfång efter gipsbehandling

Syftet med övningarna är att hjälpa dig återfå en normal rörelse- och funktionsförmåga. Oroa dig inte om du inte kan utföra övningarna med fullt rörelseomfång med en gång. Rörelserna kan till en början kännas stela och kan orsaka känningar i leden och frakturområdet. Rörligheten återställs så smått inom 3–4 veckor. Det är viktigt att göra övningarna aktivt fler gånger om dagen. Du kan inte göra dem för mycket. Gör övningarna i den mån som smärtan tillåter.

Övningar



Övning 1: Böj och rätta ut vristen med så stort rörelseomfång som möjligt. Du kan göra övningen liggande på rygg eller sittande.



Övning 2: Sträckning av vaden med motståndsband/handduk/hopprep el. likn.: Sätt dig med raka ben. Läg bandet eller handduken runt lästen. Dra försiktigt i bandet och känn hur det sträcker i vaden. Håll i 10–20 sekunder. Sträck separat med rakt knä och med böjt knä.



Övning 3: Träna vristens rörlighet: Sitt på en stol och skjut foten fram och tillbaka i lugn takt. För foten så långt i båda riktningar som du kan. Se till att fotsulan och hälen ligger mot underlaget under hela rörelsen.



Övning 4: 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.

Återvända till idrottsutövning och skolans idrottslektioner

Du kan återvända till eventuella idrottsutövningar och skolans idrottslektioner när knäets och vristens rörelseomfång är normala och du kan röra dem utan symtom. I praktiken ska du kunna räta ut knäet helt och böja det lika bra som det andra knäet. Du kan bedöma vristens rörelse när du ställer dig på tårna, då du ska kunna höja hämlarna lika mycket. När du hukar dig ska hämlarna ligga kvar mot golvet eller lyftas samtidigt från golvet.

Kontaktuppgifter

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