

Let øvelse

Mellem øvelse

Svær øvelse

Øvelse 1A - Let



Sæt dig frem på en stol med bøjede knæ, og placer begge fødder på gulvet. Løft begge hæle, så langt op du kan. Hold stillingen et øjeblik, og sænk hælene igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 1B - Mellem



Stil dig med fronten mod en væg. Placer dine fødder i hoftebreddes afstand og med to fodlængders afstand til væggen. Løft hælene fra gulvet, og kom helt op på dine tæer. Hold stillingen et øjeblik, og sænk hælene igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 1C - Svær



Stil dig med fronten mod en væg, og før al din vægt over på det ene ben. Placer dit modsatte ben bag på det ben, du står på. Støt med hænderne på væggen, og kom let ned i knæ. Løft hælen fra gulvet, og kom helt op på dine tæer. Hold stillingen et øjeblik, og sænk hælen igen. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 2A - Let



Sæt dig frem på en stol, og læn dig tilbage. Stræk dine knæ næsten helt ud. Fødderne rører stadig gulvet. Løft dine tæer, så langt tilbage du kan, og lad hælene blive i gulvet. Hold stillingen et øjeblik, og sænk fødderne igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 2B - Mellem



Sid på en stol, og start med at lægge elastikken dobbelt. Bind en knude lidt nede på elastikken, og lav en løkke. Placer elastikken om dine fødder, så der dannes et ottetal. Sæt dig frem på stolen, og læn dig tilbage. Løft tæerne op, mens du drejer fødderne udad. Hold stillingen et øjeblik, og kom tilbage. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 2C - Svær



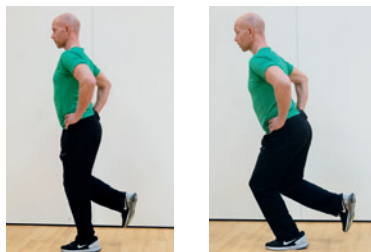
Stil dig med fronten mod en væg, og læg din elastik dobbelt. Placer elastikken på fodspidsen på den ene fod og under foden på den anden. Støt dig til væggen, så du har god balance. Løft tåspidsen fra gulvet, og drej foden udad. Hold stillingen et øjeblik, og drej foden tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 3A - Let



Stil dig med siden til en væg, og støt dig til væggen med den ene hånd. Flyt al din kropsvægt over på benet længst væk fra væggen. Bøj først let i knæet, og bøj så videre ned. Hold stillingen et øjeblik, og stræk knæet igen. Hold foden på gulvet under hele øvelsen. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 3B - Mellem



Stå frit på gulvet. Stil dig med al vægten på det ene ben, og løft det andet ben. Placer hænderne i taljen, og find balancen. Lav en lille knæbøjning, og stræk benet igen. Hold foden på gulvet under hele øvelsen. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 3C - Svær



Stil dig med parallelle fødder og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tag begge hænder i taljen, og træd med det ene ben et langt skridt frem. Hav al din kropsvægt på det forreste ben, og lav skiftevis øvelsen med hvert ben. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette smerter i underben og fod
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på patienthåndbogen.dk, inden du går i gang
- ▶ Træningselastikken fås med forskellig modstand (farve) i sportsbutikker
- ▶ Start på det letteste niveau (A) og øg herefter gradvist sværhedsgraden
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (A, B eller C) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Lav bevægelserne i et roligt tempo, så musklerne spændes og udtrættes under øvelsen
- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen – f.eks. hver anden dag
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau



Brug QR-koden til at gå til underben- og fodøvelser på Patienthåndbogen på sundhed.dk