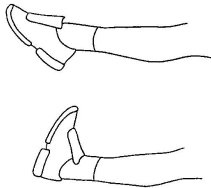


Øvelsene gjøres daglig. De første to ukene bør du også holde benet høyt for å begrense hevelse i ankel, legg og fot.



### 1. Plantar og dorsalfleksjon i ankel

Du kan sitte eller ligge. Bøy og strekk maksimalt i ankelen.

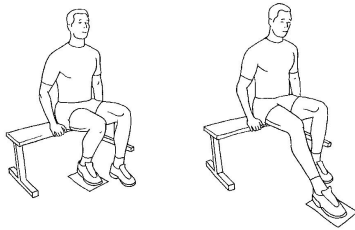
**Reps: 15 , Sett: 3**



### 2. Sittende tøyning av legg med bånd

Sitt med det ene benet rett. Fest et bånd eller en strikk rundt øvre del av foten. Prøv å slapp av i muskulaturen i låret og leggen og trekk båndet mot deg slik at du kjenner en tøyning på baksiden av leggen. Hold ca 30 sek

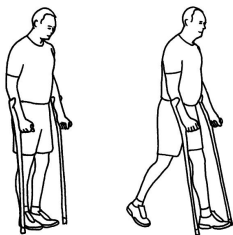
**Sets: 1-3 , Varighet: 30 sek**



### 3. Knestrekk m/teppebit

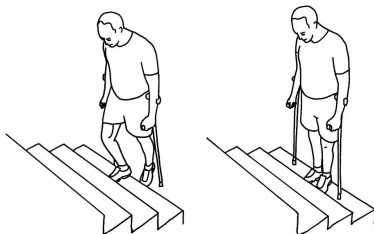
Sitt med et håndkle under foten. Før foten fram og tilbake langs gulvet.

**Reps: 15 , Sett: 3**



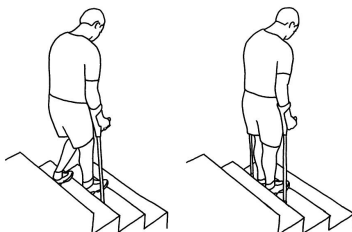
### 4. Trepunkts krykkegange 2

Sett begge krykkene en skritt lengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom.



### 5. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.



### 6. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

