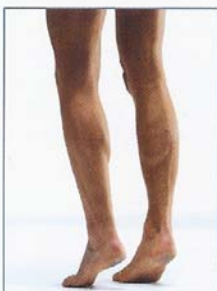




1. Passiv stræk af hælsenen

Læn dig mod en væg, med benene forskudt, således at det ene ben er foran det andet. Bøj knæene lidt, indtil du mærker et stræk i hælsenen på det bagerste ben, som du skal have vægten på.

Hold strækket i 20-30 sek.
Gentag 3 gange.



2. Styrketræning A

Stå på gulvet med benene strakt og løft dig op på tæer. Sænk foden langsomt igen.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på et ben.

Kan også gennemføres med let bøjet knæ.



4. Styrketræning C

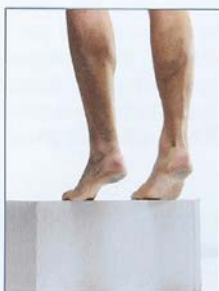
Stå på kanten af tyk bog med benene strakt og løft dig op på tæer.

Sænk foden samtidig med at du stadig står på kanten af bogen.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på et ben.

Kan også gennemføres med let bøjet knæ



5. Styrketræning D

Stå på kanten af et trappetrin med benene strakt og løft dig op på tæer.

Sænk foden samtidig med at du stadig står på kanten af trappetrinet.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på et ben.

Kan også gennemføres med let bøjet knæ.



3. Styrketræning B

Stå på kanten af en tynd bog med benene strakt og løft dig op på tæer.

Sænk foden samtidig med at du stadig står på kanten af bogen.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på et ben.

Kan også gennemføres med let bøjet knæ

Generelt om træning

Husk at varme op inden øvelserne, for eksempel gennem cykling i 10 minutter.

Start og afslut styrketræningen med strækøvelserne (øvelse 1.)

Hvis du har svært ved at løfte dig op på den syge fod på grund af smerter, kan du prøve at løfte dig op på den raske fod, og sænke dig ned på den syge fod.