

Dette er program for fotmobilisering for personer med Mortons nevrinom.

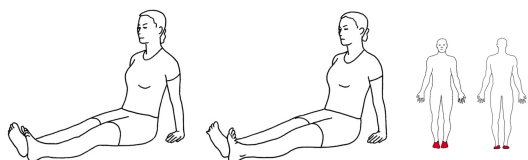


1. Mobilisering av fotens ledd

#11303

Sitt på en stol og legg den ene foten over låret i skredderstilling. Benytt begge hender og tøy og kna forfoten i ulike retninger.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



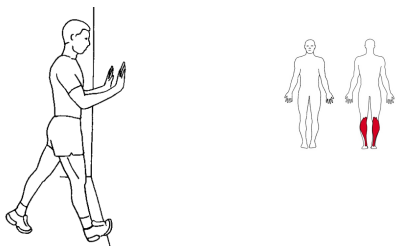
2. Bøy og sprik med tær (Padanguli Naman)

#10088

Sitt på baken med bena strukket frem, og støtt med hendene i matten litt bak kroppen. Flytt all din oppmerksomhet til tærne, og begynn vekselvis å bøye/krumme og strekke/sprike med alle tærne. Rolige bevegelser.

Vær nøye på at du ikke rører på, eller spenner andre kroppsdeler. Legg særlig merke til at ansiktet skal være avspent. Det er kun tærne som skal røre på seg. Ha rolig, fri pust. Hold på i ca. 1 minutt.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10

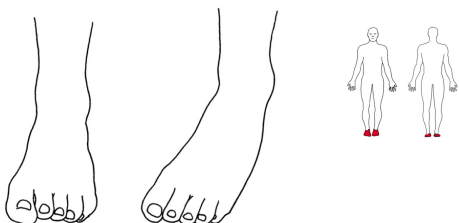


3. Bakside legg 3

#355

Støtt deg mot veggen og plasser den ene foten opp mot veggen, slik at kun hælen berører gulvet. Ha strakt ben og press hoften rolig framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

Varighet: 20 sek, Repetisjoner: 2



4. Rist fot

#10223

Spark løs og "vink" med fullstendig avslappede føtter. Kan utføres i sittende eller stående.

Varighet: 15 sek



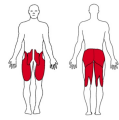
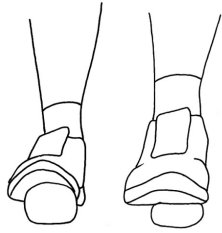
5. Forfot

#9214

Stå eller sitt på en stol med fotsålen i gulvet. Løft hælen fra underlaget så du får vekten helt frem på tærne. Beveg deretter foten helt opp på tå og krøll så tærne under foten så du tøyer på vristen. Gå tilbake til startposisjon og gjenta øvelsen. Hold gjerne hver posisjon i 5-10 sekunder.

Repetisjoner: 10





6. Rulle ball med fot

#10217

For å utføre denne øvelsen, kan du sitte på en stol og plassere en ball under foten. Rull ballen frem og tilbake langs foten, og bruk kroppsvekten til å øke presset. Dette kan bidra til å lindre spenninger i muskler og sener, samt stimulere blodsirkulasjonen i foten.

Gjør dette i 1-3 minutter på foten som har problemer

Sett: , **Repetisjoner:**

