

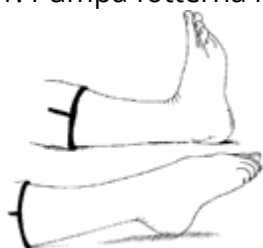
Råd till dig

- Rörelseprogram för dig som har bensår

Promenader är bra för dig med bensår. När du går spänns vadmuskulerna som gör att blodet transporteras mot hjärtat, så att musklerna sträcks ut och hålls smidiga. Bensår gör ont och detta påverkar ofta gångmönstret. Ofta börjar du halta som gör att du inte tar ut stegen ordentligt. Musklerna kan då bli stela, strama och rörligheten försämras. Om musklerna får arbeta blir också blodcirkulationen bättre. Här får du tips om enkla övningar du kan göra.

Övningar Utför varje övning 10–20 gånger två gånger om dagen.

1. Pumpa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge.



2. Gör tåhävningar.



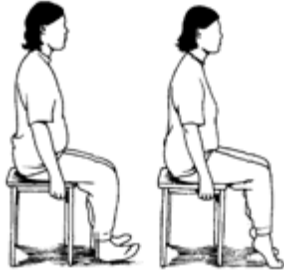
3. Spänn lårmuskeln och pressa ned knävecket mot underlaget. Håll kvar fem sekunder, vila.



4. Dra/släpa benet med hälen i underlaget. Glid sedan ut igen och sträck på knät.



5. Sitt på en stol och "trampa symaskin".



6. Sitt på en stol och sträck växelvis på benen. Håll kvar några sekunder. Upprepa fem till tio gånger per ben.



7. Sitt på en stol med hela foten i golvet. Dra foten in under stolen med hälen i golvet hela tiden och sedan tillbaka igen.



Råd

- Kompressionsstrumpa/lindat ben gör musklerna blir mer effektiva.
- Använd skor med stadig hälkappa och mjuk sula.
- Vila gärna benet i högläge.
- När du promenerar, tänk på att sätta i hälen först, "rulla" på foten och skjut sedan ifrån med framfoten.