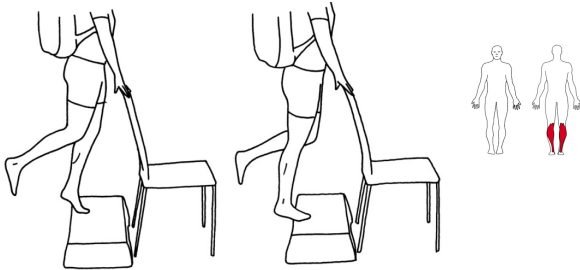


OBS! Om du har ont längst ner på hälsenan mot hälbenet till skall övningarna göras utan upphöjning. Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra excentriska tåhäv varje dag så är det ok. Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.



### 1. Excentrisk enbenståhäv m. rygsäck, utsträckt knä

Ställ dig på tå med endast framfoten på ett trappsteg och med all tyngd på benet. Håll knät du står på utsträckt genom hela övningen. Sänk dig lugnt ner på det ena benet (den smärtsamma vaden) och lyft upp dig på det andra benet. Använd en rygsäck med vikt i på ryggen för att öka belastningen.

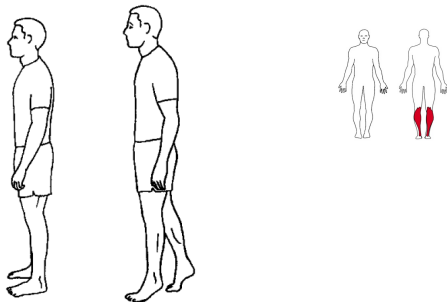
**Set: 3 , Repetitioner: 15**



### 2. Enbens tåhäv på snedbräda m. stöd

Ställ dig med hela fotsulan på en snedbräda. Lyft dig upp i en tåhäv. Sänk dig långsamt ner och upprepa. Stöd dig mot en vägg eller ribbstol.

**Set: 3 , Repetitioner: 15**



### 3. Gå på tår

Gå framåt på tårna med små steg.

**Set: 3 , Varaktighet: 30 sek**

