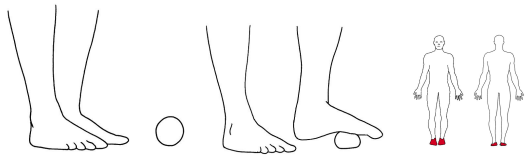
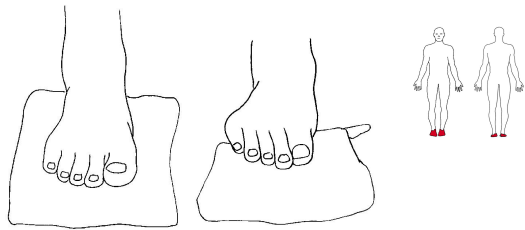


Allmänna övningar vid reumatisk sjukdom. Utförs 1-2 ggr/dag



1. Fotsula m/ boll

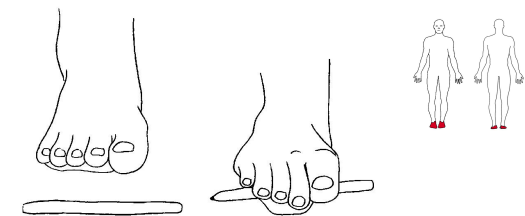
Lägg en boll på golvet och sätt den ena foten upp på bollen, tex tennisboll eller piggboll. Lägg ett jämnt tryck ned på bollen. Rulla fram och tillbaka i längdriktningen och sidovis för att lösa upp spänningar ca 30 sek och byt sedan fot. Upprepa 3-5 ggr.



2. Tåböjning med papper eller handduk

Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lägg en bit papper eller en handduk under den aktiva foten. Försök att knipa om pappret/handduken genom att böja tårna. Tänk dig som när en katt kniper med klorna.

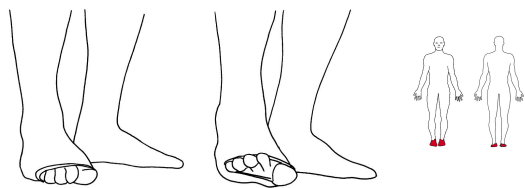
Set: 2-3 , Reps: 10-15 ggr/fot



3. Tåböjning med penna

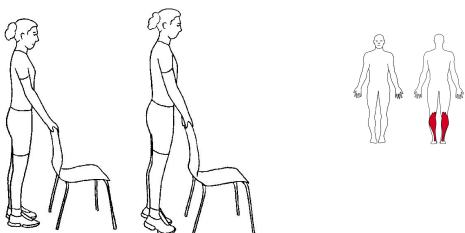
Sitt på en stol. Lägg en penna på golvet framför foten. Knip tårna runt pennan, så att du försöker att ta upp pennan från golvet. Ett annat alternativ är att plocka tärningar eller kulor med tårna.

Set: 2-3 , Reps: 10-15



4. Spretning med tår

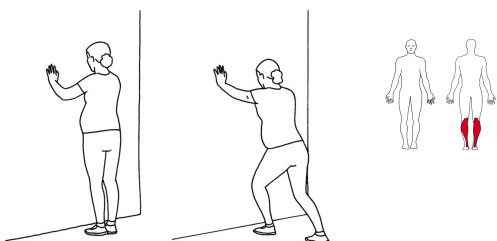
Stå eller sitt på en stol. Placera ett gummiband eller gummisnodd runt tårna och spreta med dem. Håll gärna ställningen i 5-10 sekunder. Upprepa 5-10 ggr/fot



5. Stående liten tåhävning med stöd

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gör en liten tåhävning, hälen ska bara precis lämna golvet, sänk försiktigt ner igen.

Set: 2-3 , Reps: 10-15



6. Töjning av baksida vad - böjt knä

Stå snett mot väggen i gående position, så att det främre benet är böjt och det andra benet placeras som en förlängning av kroppen. Håll knäna över tårna, tårna pekar rakt fram. Håll hälen på det bakre benet i golvet, böj i knät och pressa fram höften tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden. Håll ca 30 sek, upprepa 2-3 ggr/ben

