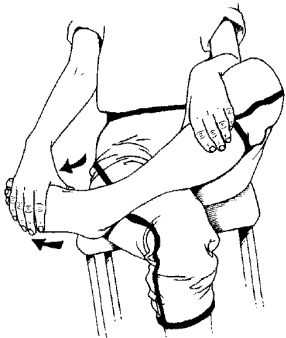

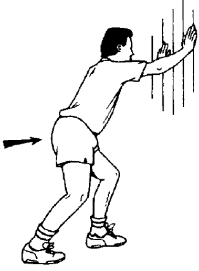





BENHINNEINFLAMMATION

Töj/stretcha 3 ggr/dag. Håll töjningarna ca 30 sek, upprepa 3 gånger per övning

 <p>Stretching av fotens och underbenets framsida. Pressa foten framåt nedåt</p>	 <p>Alternativt till töjning underbenets framsida Lyft upp knät från golvet tills töjning känns.</p>
 <p>Stretching av vadmuskulatur, Töj det bakre benet, hela foten i golvet, foten ska peka rakt framåt, töj med knät böjt</p>	 <p>Stretching av vadmuskulatur, Töj det bakre benet, hela foten i golvet, foten ska peka rakt framåt</p>

- **Anpassa dina aktiviteter efter smärtan**, avstå från jogging och hopp om du är idrottsaktiv. Bättre att cykla, simma och styrketräna en period till smärtan klingat av
- **Prova att smärtlindra med is**, det minskar svullnaden och smärtan lokalt. Lägg is över det onda stället 10-15 min/gång, lägg en handduk emellan så det inte blir för kallt mot huden
- **Tänk på att använda bra skor** (skor med svikt i sulan och hälkappa), även i vardagen.

Om besvären kvarstår efter tre veckor är du välkommen att kontakta någon av oss sjukgymnaster inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på telnr. 08-123 264 44

Vårdcentralens Sjukgymnaster Rehab Öppenvård Norrtälje