

### 3. Fas för specifik hårdträning

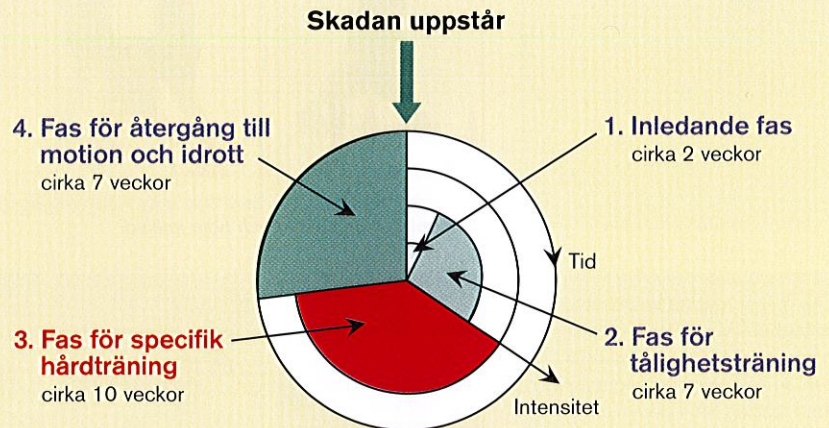
#### REHABMÅLTAVLA

##### MÅLSÄTTNING

- Återfå full styrka, uthållighet och idrottsfunktion.

##### METOD

- Fortsätt med ledtålighets-  
träning.
- Stegra balans till koordina-  
tions- och idrottsträning.
- Stegra gångträningen till  
jogg- och löpövningar.
- Stegra styrketräningen  
och lägg till hopp- och  
spänstövningar.
- Utvärdera symptom, styrka  
och hoppförmåga.



Eftersom du inte kan belasta kroppen lika mycket som före skadan, förlorar musklerna snabbt volym och styrka, men även senor, ledband, skelett, brosk och andra ledstrukturer förlorar styrka, tålighet och funktion. Dessutom störs din teknik och koordination, eftersom smärta/besvär påverkar dina rörelsemönster. Till stor del kan du motverka detta med en bra genomförd rehabilitering.

Du ska fortsätta ledtålighetsträningen med successivt ökande belastning och svårighetsgrad allt eftersom foten tillåter. Balansövningar kan efterhand bytas ut mot mer krävande koordinationsövningar. Gångövningar kan öka i tempo och sakta övergå till lätta joggövningar.

I övningarna för muskelfunktion kan du successivt höja belastningen och stegvis sänka antalet repetitioner från 20 eller fler till 15 och sedan ner mot 10 för att bättre stimulera muskeltillväxt och ökad muskelstyrka. Detta ställer större krav på tåligheten i fotleden, framför allt brosk, men även andra ledstrukturer.

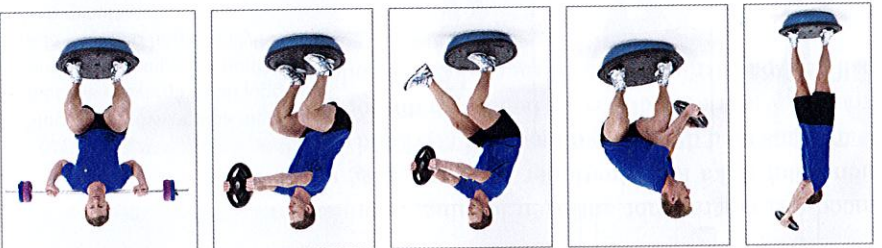
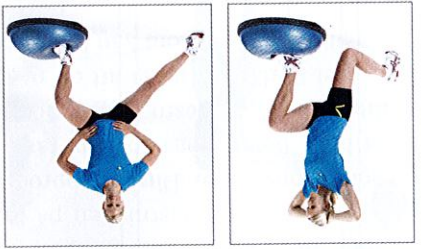
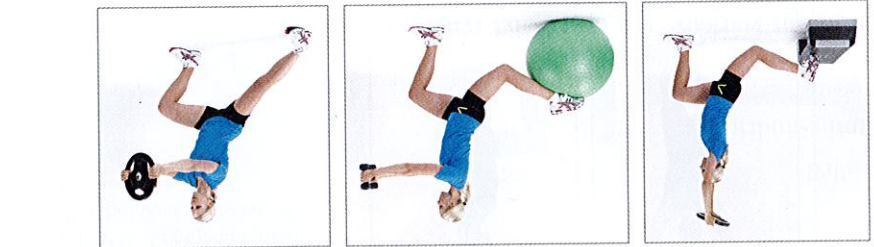
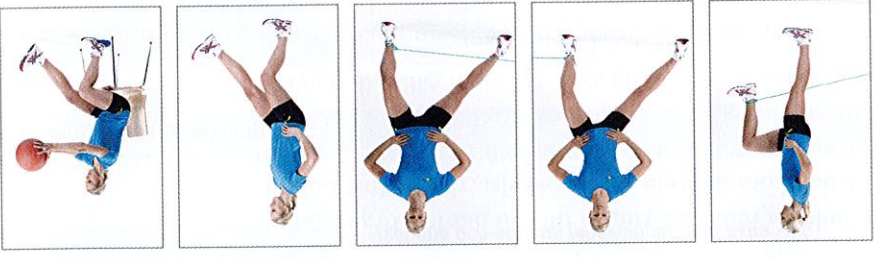
**Varningssignalen är smärta och svullnad under/efter träning.**

Diskutera med din sjukgymnast hur du bäst ska hantera symptomen och om du ska använda smärthanteringsmodellen (se sidan 55). Det finns många olika variabler att analysera: Är återhämtningen mellan träningarna tillräcklig? Ska du sänka belastningen ett tag och istället öka antalet upprepningar? Ska du modifiera vissa övningar som ni misstänker är för provocerande? Ska du ligga kvar med programmet på samma nivå och avvakta utan att fortsätta att stegra?

Behåll lämpliga övningar för daglig träning av balans, gångförmåga och allmän kondition med cykel, rodd- eller gångmaskin  
 Träna 2-3 hårdare fotpass per vecka med totalt 10-15 övningar i 30-50 minuter + 1-2 pass övrig träning per vecka

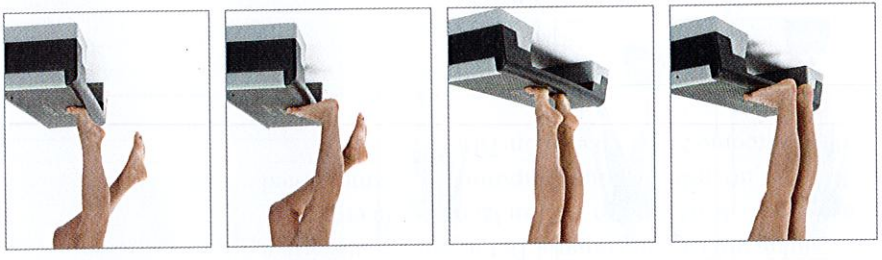
**Uppvärmning** 10 minuter med motionscykel, rodd- eller gångmaskin och lätta fotstyrkeövningar

**Balans-, stabilitets- och koordinationssträning**. 5-10 minuter



Stabilitetsövningar med olika redskap.

**Styrkesträning**. 5-10 minuter



Tvåbens och enbens tåhävningar på låda.

Stegra tåhävningarna till att stå på en låda och med att lägga på extra vikt. Gör 2-4 omgångar med 10-20 repetitioner med en av övningarna.

Gör 2-3 omgångar med 10-30 sekunder av 3-5 övningar. Öka svårighetsgraden successivt så att du får kämpa för att hålla balansen och stabilisera fotleden.



Tvåbens och enbens tåhävningar med extra vikt.

Gång- och joggövningar. 5–10 minuter

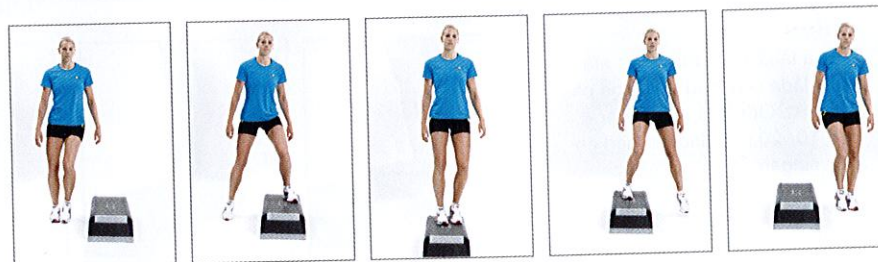
Öka svårighetsgraden i gångövningarna med olika redskap och vikter. Gör 2–4 omgångar med 10–20 repetitioner med två eller tre av övningarna.



Stegra gångövningarna med att successivt övergå till att jogga med högre tempo, på högre låda och med högre knälyft i 2–5 minuter.



Joggövningar på mjuk madrass.



Sidojogg över låda.

## VIKTIGT!

- ▶ Kom ihåg
- ▶ att alltid vara fokuserad på din träning och att genomföra övningarna med god kvalitet
- ▶ att ta hjälp av din sjukgymnast för att ompröva övningar och dosering ofta under rehabiliteringen
- ▶ att vid behov använda ett stabiliserande bandage eller tejpa fotleden

För en optimal funktion måste du fullfölja rehabiliteringen tills du har fått bra stabilitet och kontroll över foten, bra balans och koordinations, bra muskelsstyrka, spänst och ut-hållighet, samt bra ledållighet utan smärta och svullnad under och efter träning. Innan du återgår till motion eller idrott måste du ha en hög tilltro till din förmåga att klara av alla moment och inte känna någon oro för att skada dig igen. Speciellt gäller detta vid

- ▶ aktiviteter där du måste belasta foten med din kroppsvikt och samtidigt klara av vridningar och riktningförändringar

- ▶ kontaktdroetter
- ▶ löpning framåt/bakåt samt i sidled
- ▶ snabba starter, stopp och riktningssändringar
- ▶ maximala enbenshopp

Allt eftersom din fot tål mer och du blir starkare, ska successivt tyngre och mer krävande övningar läggas in i programmet. Höga ledbelastningar på ledbrosk och muskel/sena uppstår framför allt vid löpning och hopp. Belastningen på fotledens struktur kan momentant uppgå till 5–20 gånger kroppsvikten. Ditt rehabprogram har hittills inte innehållit speciellt mycket av dessa höga belastningar och ju längre tid det har gått sedan du utsatte kroppen för löpning och hopp, desto längre tid tar det för kroppen att tåla dessa höga belastningar igen. Det är därför viktigt att du regelbundet testar din muskelsstyrka och hoppförmåga med pålitliga tester, som kan hjälpa till i planeringen av fortsatt rehabilitering.

Den idrottsnära träningen kan successivt stegras mot antingen löpning, hopp, styrka, uthållighet, idrottslikskande moment eller olika kombinationer av dessa. Lägg upp ett individuellt anpassat program tillsammans med din sjukgymnast. När styrkan i den skadade foten börjar närma sig 90 procent av styrkan i det friska benet och din fot tål tung styrketräning, kan du börja intensifiera spänstträningen med mer högbelastande hopp-träning.

*Du bör variera med att träna de idrottsnära övningarna före och efter den tunga styrketräningen, så att du bygger upp alla funktioner att fungera bra även när du är trött.*

Stora delar av träningen kan du nu utföra tillsammans med ditt lag eller din träningsgrupp. Diskutera detta noga med din sjukgymnast och tränare. Det är vanligt att aktiva går tillbaka till sin idrott för tidigt med stor risk att slå upp skadan igen eller få en annan skada. Det är viktigt att du nu regelbundet utvärderar dina symptom, till exempel med frågeformuläret FAOS (Foot and Ankle Outcome Score) (se sidan 70).

## VIKTIGT!

Kom ihåg

- att anpassa rehabiliteringen så att du kan träna med ditt lag eller din träningsgrupp
- att träna resten av kroppen 1–2 gånger per vecka – ta hjälp av din sjukgymnast för ett individuellt program
- att utvärdera dina symptom med frågeformuläret FAOS (se sidan 70)
- att utvärdera vadmuskulstyrka och hoppförmåga med pålitliga tester (se sidan 109)

Kompletera med 5–10 minuter enbens och tvåbens hoppövningar samt *idrottspecifika övningar* från din idrott med laget eller träningsgruppen. Ta hjälp av din sjukgymnast för specifika övningar.

## Hoppövningar. 5–10 minuter

Gör en cirkelträning med 3–5 övningar och antingen 10–20 upprepningar eller 30–60 sekunder per övning. Öka försiktigt antal och intensitet. Upprepa i 5–10 minuter.



Upphopp.



Enbens upphopp.



Upphopp.



Jämfotahopp.



Enbenslandning.



Jämfotahopp.



Utfallshopp.



Sidohopp.

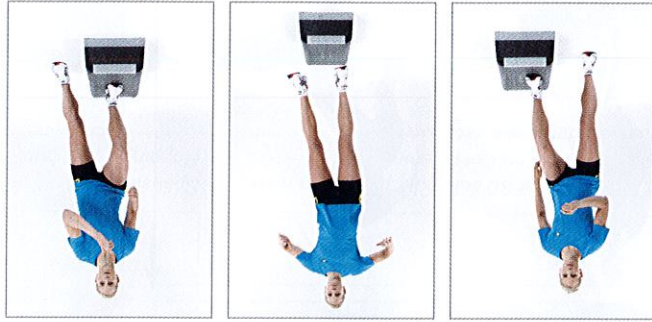


Skridskohopp.

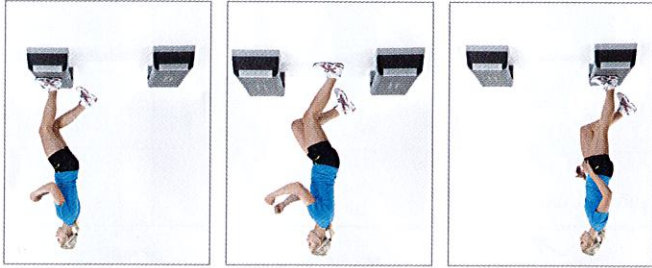


Enbens sidohopp.

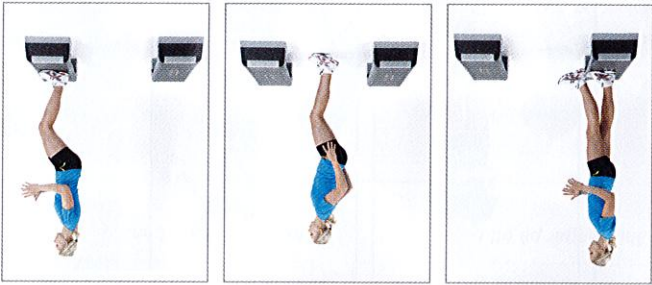
Växelhopp sida.



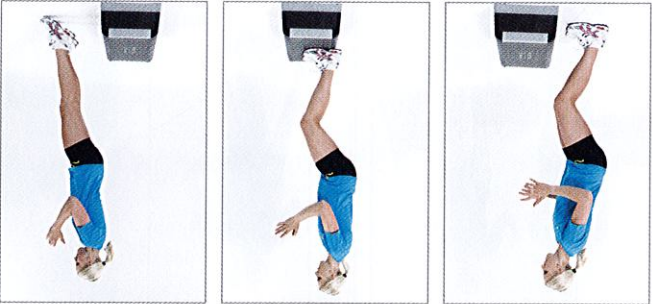
Enbens nedhopp – upphopp.



Nedhopp – upphopp.



Låd hopp fram och tillbaka.



Upphopp.

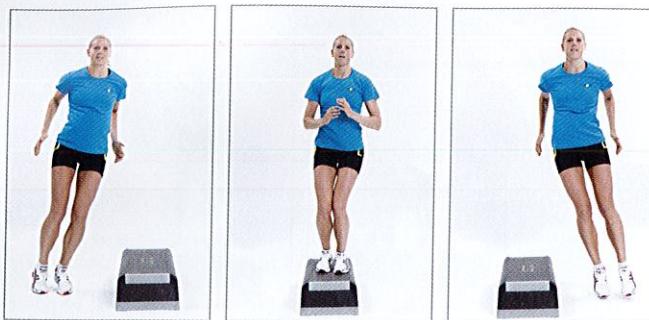


Skridskohopp.

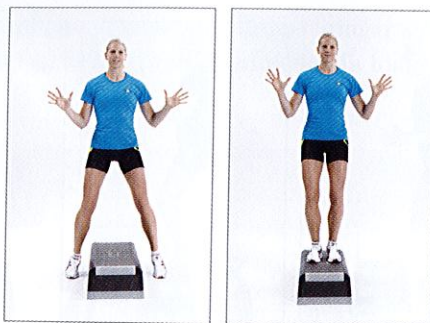


Twisthopp.





*Tvåbens sidohopp.*



*Splithopp.*



*Enbenshopp sida.*

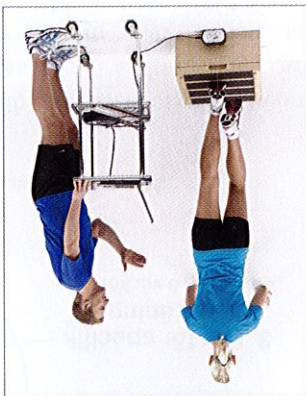


*Kombinationshopp – upp – över – vänd – tillbaka.*

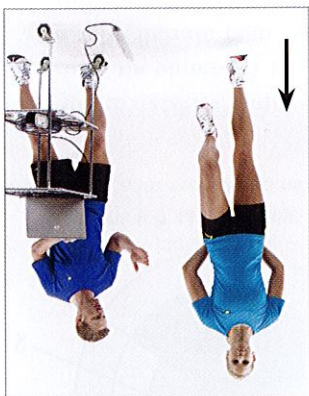
## Test av styrka och hoppförmåga

När fotleden bedöms klara av att genomföra ett styrketest respektive ett hoppstest, är det dags att utvärdera muskelstyrka och hoppförmåga i det skadade benet och jämföra med det friska. Du bör uppnå minst 90 procents kapacitet (gärna mer) i det skadade benet jämfört med det friska innan du återgår för fullt till din idrott. Tänk på att även det friska benet oftast har nedsatt kapacitet i styrka och hoppförmåga, eftersom du inte tränat kroppen på samma sätt som före skadan. Resultaten ligger till grund för den fortsatta rehabiliteringen. För detaljerad information om hur testerna ska genomföras, se sidan 65ff.

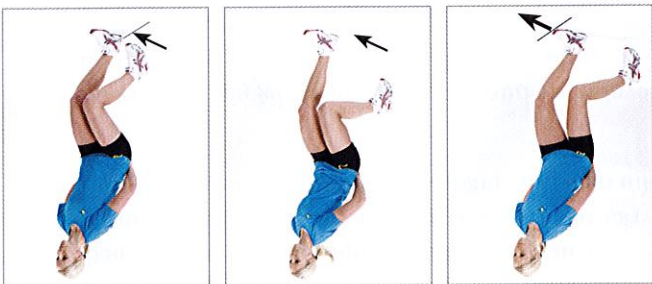
Tåhävningar på ett ben.



Lpphopp på ett ben.

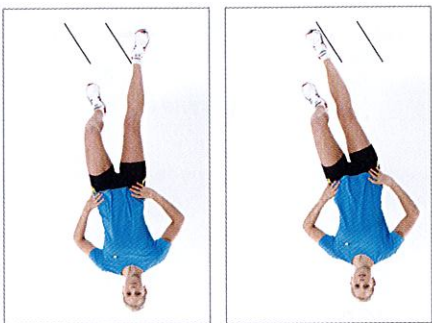


Långhopp på ett ben.



Sidohopp under 30 sekunder på ett ben med

30 eller 40 cm mellan linjerna. OBS händerna ska vara på ryggen.



Spänstest.

Hoppning på ett ben.





### VIKTIGT!

Kom ihåg

- att ta god tid på dig så att foten successivt tål mer innan du ökar på träningen
- att vara observant på foten när du ökar intensitet och volym i löp- och hoppövningar
- att alltid vara fokuserad på din träning och att genomföra övningarna med god kvalitet
- att regelbundet utvärdera funktionen i foten
- att träna resten av kroppen 1–2 gånger per vecka – ta hjälp av din sjukgymnast för ett individuellt program

**Åter till idrott**

Svara bara på **din upplevelse** av hur säker du är på **din förmåga** att klara av de olika aktiviteterna och **inte** på hur bra du faktiskt klarar av det.

Hur säker är du på att

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.	du kan träna med laget/din idrottsgrupp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	du kan klara av alla de moment som ingår i din idrott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	du har bra kraft i dina idrottsövningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	du har bra spänst i dina idrottsövningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	du har bra koordinations i dina idrottsövningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	du har bra uthållighet i dina idrottsövningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	du har rätt känsla i dina idrottsövningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	du har bra ork att genomföra din idrottsövning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 = inte alls säker  
10 = mycket säker

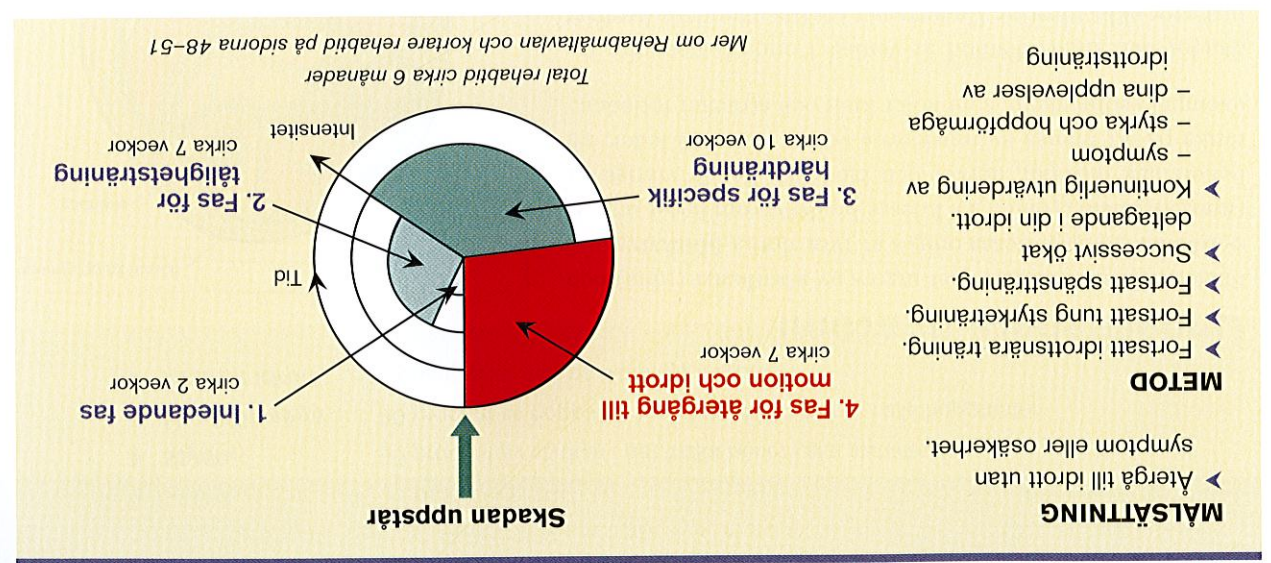
*Åter till idrott, version 2, Roland Thomeé, 2011-02-07*

Du kan också komplettera din upplevelse med att be din tränare fylla i formuläret för att få en uppfattning om hur han eller hon tycker att du ligger till.

**Åter till idrott** nedan.

Nom att en gång i veckan till en gång varannan vecka besvara frågorna i frågeformuläret Du bör även utvärdera dina upplevelser av hur säker du känner dig på din återgång - högbelastande övningar. Fortsätt därför med idrottsnära träning, tung styrketräning och spänststräning. Genom att regelbundet utvärdera dina symtom, till exempel med frågeformuläret FAOS, samt din styrka och hoppförmåga får du fortloppande information om hur du ligger till. Diskutera ofta med din sjukgymnast och tränare hur den fortsatta stegringen ska gå till.

Att återgå till motion och idrott är den svåraste fasen. När dina symtom nästan är borta och du klarar av att träna hårt med många olika övningar, är det frestande att återgå till idrott för tidigt och för snabbt. Det är tyvärr mycket vanligt med återfall eller få en följdskada. För att du ska vara bättre förberedd bör du fortsätta att vara flitig, regelbunden och tålmodig med rehabiliteringen och den successiva stegringen av alla högbelastande övningar. Fortsätt därför med idrottsnära träning, tung styrketräning och spänststräning. Genom att regelbundet utvärdera dina symtom, till exempel med frågeformuläret FAOS, samt din styrka och hoppförmåga får du fortloppande information om hur du ligger till. Diskutera ofta med din sjukgymnast och tränare hur den fortsatta stegringen ska gå till.



## 4. Fas för återgång till motion och idrott

### VIKTIGT!

Se till att du uppnår följande resultat innan du återgår till motion eller idrott:

- **FAOS** 90 poäng eller mer
- **Styrka** 90 procent av styrkan i det friska benet i alla styrketester
- **Hoppförmåga** 90 procent av hoppförmågan i det friska benet i alla hopptester
- **Åter till idrott** 8 poäng eller mer på samtliga frågor