

## **Information om du har blivit gipsad underben/fot.**

### **Om du har fått ett vanligt kalkgips.**

**Vanligt gips härdar på 24h, du får ej lov att stödja/belasta innan.**

Därefter tål gipset fullt med 2 kryckor. Hur mycket du får lov att belasta ordinerar av din läkare. Om du får belasta försök att efterlikna ett så normalt gångmönster som möjligt då du går med kryckor.

### **Om du har fått ett plastgips:**

**Plastgips härdar på ca 1h, du får ej lov att stödja/belasta innan.**

Därefter tål gipset fullt med 2 kryckor. Hur mycket du får lov att belasta ordinerar av din läkare. Om du får belasta försök att efterlikna ett så normalt gångmönster som möjligt då du går med kryckor.

### **Allmänna råd**

Skydda gipset med plastpåse alt plaststrumpa vid dusch. (Kan finnas att köpa på vissa Apotek).

För att undvika svullnad i underben/fot vila ofta under dagen med benet/foten i högläge.

För att öka cirkulation och minska stelhet i underbenet så skall du röra på tårna samt böja och sträcka i knäleden.

Om du skulle få en ökad smärta, domningar i underbenet, få missfärgade tår eller om gipset skaver, hör av dig direkt till sjuksköterska på SportsMed för rådgivning och bedömning om åtgärd behövs. Vid kvällar och helger ta istället kontakt med närmaste sjukhus.

Boka återbesök till ortoped via ditt försäkringsbolag enl överenskommelse.

Vid avgipsning brukar vanligtvis fysioterapi rekommenderas för hjälp med igångsättning av rörlighet, styrka, balans och funktion. Fråga din ortoped om du behöver remiss till fysioterapeut, tiden bokar du i så fall via ditt försäkringsbolag.



## Hemträningsprog vid gipsning av underben/fot

Utför träningsprogram 2-3ggr/dag.

Högläge för att minska risk för svullnad.



Knip och sträck med tårna ofta under dagen för att öka cirkulation.



Sträck i knät och spänn lårmuskeln. 3x20



Lyft benet bakåt med rak överkropp. 3x20



Ligg på friska sidan. Lyft benet snett uppåt/bakåt med rak höft.  
Ligg på gipsade sidan. Lyft benet uppåt.

Övning 10: Lyft benet uppåt/bakåt

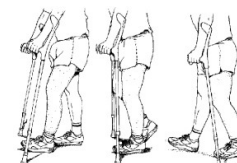
Övning 11: Lyft benet uppåt



Båda övningarna 3x20

Att tänka på vid gång med kryckor. Avlasta det gipsade benet men sätt i foten med hälen först och böj i knäleden när du lyfter fram benet. Gå med lika långa steg.

Övning 12: Gång med kryckor



Trappgång uppför. Ta det icke gipsade benet först.

Trappgång nedför. Ta det gipsade benet först.

