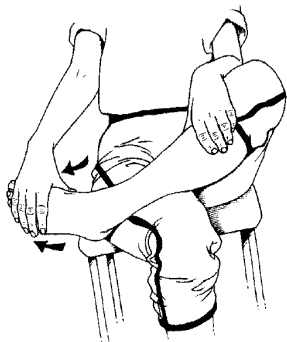
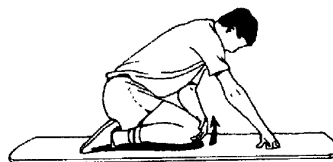


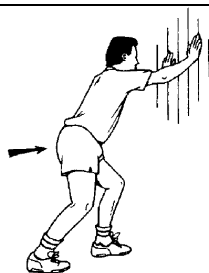
Töj/stretcha 3 ggr/dag. Håll töjningarna ca 30 sek, upprepa 3 gånger per övning



Stretching av fotens och underbenets framsida. Pressa foten framåt nedåt



Alternativt till töjning underbenets framsida
Lyft upp knät från golvet tills töjning känns.



Stretching av vadmuskulatur, Töj det bakre benet, hela foten i golvet, foten ska peka rakt framåt, töj med knät böjt



Stretching av vadmuskulatur, Töj det bakre benet, hela foten i golvet, foten ska peka rakt framåt

- **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. 0176-32 64 44