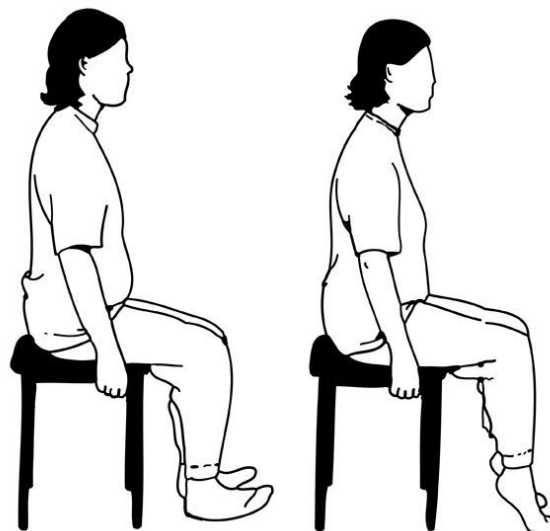




Hälsenesmärta är vanligast hos personer i åldern 30-55. Besvären är ofta associerade med aktiviteter som innehåller löpning och hopp men det kan även drabba personer som är fysiskt inaktiva. Det är även vanligt med besvär från båda hälsena samtidigt. Rehabiliteringen vid hälsenesmärta är lång och kräver tålamod. Det kan ta upp till 4-6 månader innan man är smärtfri. Det är viktigt för senläkningen att fortsätta med träningen även efter smärtan klingar av. Det går inte att vila sig frisk från hälsenesmärta. En 5-årsuppföljning visar att majoriteten tillfrisknar helt av enbart träning. Detta är fas 1 i träningen och programmet behöver stegas och utökas. Ta kontakt med sjukgymnast i din närhet för fortsatt rehabilitering!

## Utför träningsprogrammet dagligen!



Häl och tåhävningar 3x10.



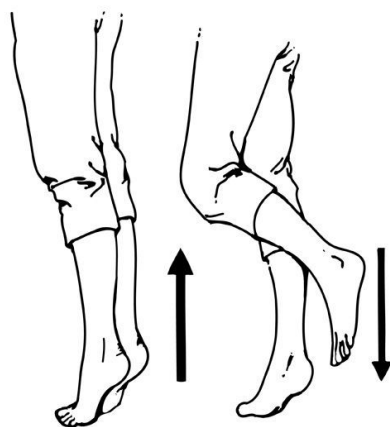
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Tåhävningar på ett ben, på plant underlag 3x10.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Tåhävningar på två ben, på plant underlag 3x10-15.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Excentriska tåhävningar på plant underlag 3x10. Om du har besvär med båda hälsena ta stöd med armarna för att ta dig upp till utgångspositionen.

## Kom ihåg:

Lång rehabilitering!

Det går inte att vila sig frisk.

Träningen är inte smärtfri.