

Annikas Tips

nr 7-9



Sjukgymnast
Annika Persson
Lidens Vårdcentral

Nu är sommaren här och därmed årets mest aktiva period för många. Vad du än har för planer så ägna gärna dina fötter en tanke. Om du står på en stege och målar huset eller tar långa promenader så se till att du har bra skor på fötterna. Besvär från sommarfötter kan hålla i sig långt in på hösten. Hoppas dina fötter slipper stövlar allt för många dagar i sommar!

Annika Persson

7



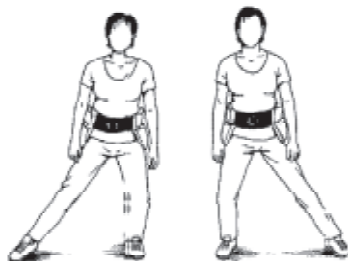
Växelvís hälisättning snett framåt-utåt under samtidig armsvängning åt sidan.

8



Fotisättning bakåt med samtidig armsträckning framåt-uppåt med samma sidas arm.

9



Tyngdöverföring i sidled. Stå med fötterna brett isär. För tyngden mellan höger och vänster ben.

Illustrationsmaterialet är hämtat ur
MOBILUSw Rehabprogram.

Tack
till

