

# Stramme Akillessener - udspændingsøvelser for børn

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

## Udspændingsøvelserne skal laves dagligt.

Det kan være godt med faste rutiner, f.eks. at lave øvelserne i forbindelse med tandbørstning morgen og aften.



Øvelserne laves med skridsikre sko på.  
Stive såler gør øvelsen nemmere.

Start med at stå med forfoden inde og hælen ud over trappetrinet. Hold evt. fast i gelænderet for at holde balancen.

Med samlede strakte ben løftes hælen op, så du står på tæer, imens du tæller **langsomt** til 3. Sænk derefter hælene så langt ned som muligt, indtil du mærker at det strammer bag på læggen eller i akillessenen. Hold nu hælene nede mens du tæller **langsomt** til 3. Løft og sænk hælene på denne måde i alt 12 gange. Hold en pause. Gentag øvelsen en gang mere.



# Stramme Akillessener - udspændingsøvelser for børn

Øvelsen kan laves på træklods, bog eller skråkile og med eller uden sko på. Stå med ca. halvdelen af foden inde på klodsen, og tæerne pegende lige frem. Benene holdes strakte og bagdelen skubbes fremad. Strækket holdes i 1-2 min.



Det er vigtigt, at tæerne peger lige frem, og hælene holdes i underlaget. Bagerste ben holdes strakt og bagdelen skubbes fremad. Kroppen lænes frem, som om muren skal væltes. Strækket holdes i 1-2 min. Gentag øvelsen med det modsatte ben.

