

UGE	BANDAGERING	TRÆNING	STØTTE	KONTROL
Første 2 uger	Walker-støvle	Ingen	Ingen	Efter 2 uger
3. uge	Walker-støvle med 3 kiler	25 x 5 Opadbøj foden til neutral	Skyggestøtte ca. 10-15 kg	
4. uge	Walker-støvle med 2 kiler	25 x 5 Opadbøj foden til neutral	Skyggestøtte ca. 10-15 kg	
5. uge	Walker-støvle med 1 kile	25 x 5 Opadbøj foden til neutral	Skyggestøtte ca. 10-15 kg	
6. til 8. uge	Walker-støvle i neutral	25 x 5 Opadbøj foden til neutral	Belastning inden for smertegrænsen	Walker-støvle af efter 8 uger
2. til 4. måned		10-5-10 1 benstand, gang, forsigtige strækøvelser	1 cm hælførhøjer	
4. til 6. måned		10-5-10 1 benstand, gang, forsigtige strækøvelser og evt. løb på fladt underlag		
Efter 6. måned		Vanlig aktivitet		