

Stela höfter

- Avlastning:** Viloställningar
Käpp eller kryckkäpp vid hälta
(OBS käppen i motsatt hand)
- Rörlighetsträning:** Ligg på mage 10 min varje dag för
att sträcka ut höften.
Dra upp knät mot magen
Lyft benet rakt ut åt sidan
Vrid knäskålen inåt-utåt
Lyft benet bakåt
- Undvik:** Låga stolar.
Att sitta med benen i kors

Mer information kan Du få i broschyren "**Diabetiker i Rörelse**" som kan beställas från:

Svenska Diabetesförbundet
tel 08-629 85 80
<http://www.diabetes.se/>