

Skriv til dit behandlerteam

Send en besked om dit program, og læs svaret i den samme samtale.

1

Åbn beskeder

Her er du: Dit træningsprogram er åbent.

Sådan gør du: Vælg Beskeder.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

1

Log ud

Start session

Knærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofte løft, hvor hofterne løftes og sænkes med et elastisk bånd over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hoftebredde. Sæt båndet rundt om lårene lige over knæene. Hold knæene lidt fra hinanden, og hvil armene mod gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft hofterne. Hold knæene lidt fra hinanden, og løft til kroppen danner en lige linje fra skuldre til knæ. Sænk hofterne langsomt igen.

Færdig når: Samtalen om programmet åbnes.

2

Skriv din besked

Her er du: Samtalen er åben.

Sådan gør du: Skriv beskeden, og tryk på Enter.



Mine programmer
Meadow Arc Rehab

Start session

Knærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Ryggliggende hofteløft, hvor hofterne løftes over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede ben. Læg elastikken rundt om lårene lige over knæene, og hvil armene nede på gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft til kroppen er i en bue. Sænk hofterne langsomt igen.

RE

Nyt program: Knærehabilitering

00.30

2

Øvelsen føltes god i dag.

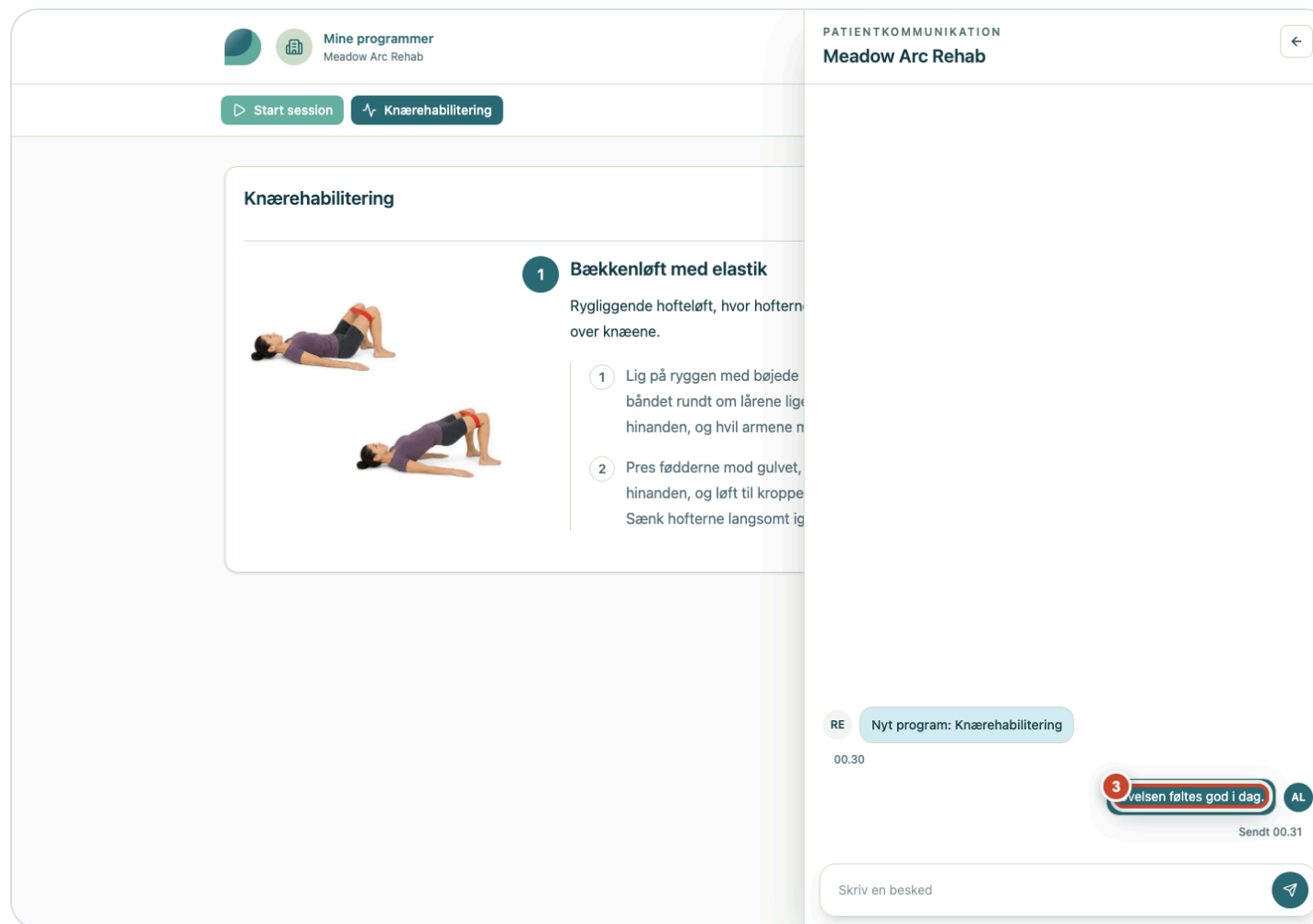
Færdig når: Beskeden sendes til dit behandlerteam.

3

Kontrollér beskeden

Her er du: Du har sendt beskeden.

Sådan gør du: Kontrollér, at den vises i samtalen.



Færdig når: Din besked ses i beskedshistorikken.

4

Åbn svaret

Her er du: Et tal ved Beskeder viser, at du har fået et nyt svar.

Sådan gør du: Vælg Beskeder.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

4

Log ud

Start sessionKnærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofte løft, hvor hofterne løftes og sænkes med et elastisk bånd over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hoftebredde. Sæt båndet rundt om lårene lige over knæene. Hold knæene lidt fra hinanden, og hvil armene mod gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft hofterne. Hold knæene lidt fra hinanden, og løft til kroppen danner en lige linje fra skuldre til knæ. Sænk hofterne langsomt igen.

Færdig når: Samtalen åbnes ved det seneste svar.

5

Læs svaret

Her er du: Samtalen er åben.

Sådan gør du: Læs det seneste svar fra dit behandlerteam.



Mine programmer
Meadow Arc Rehab

▶ Start session

↯ Knærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik
Rygliggende hofte­løft, hvor hofterne løftes over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede ben. Læg et elastikbånd rundt om lårene lige over knæene, og hvil armene nede på gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft til kroppen er i en bue. Sænk hofterne langsomt igen.

PATIENTKOMMUNIKATION

Meadow Arc Rehab

←

RE

Nyt program: Knærehabilitering

00.30

AL

Øvelsen føltes god i dag.

Læst 00.31

RE

5. ødt, fortsæt i det samme rolige tempo.

00.31

Skriv en besked

➤

Færdig når: Svaret vises, og markeringen som ulæst fjernes.