

Opret din egen øvelse

Tilføj en privat øvelse med titel, resumé og genanvendelige instruktioner.

1

Åbn øvelsesbiblioteket

Her er du: Du er logget ind i det kliniske arbejdsområde.

Sådan gør du: Åbn Øvelser i hovedmenuen.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-e7f640f0-139a...

Øvelsesbibliotek

1 Find en øvelse, eller lav din egen

Gennemse offentlige og private øvelser. Åbn en øvelse for at se detaljer og udførelsesvarianter.

+ Tilføj øvelse

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

+ Tilføj filter Ryd filtre

13 resultater

Rejse sig fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.
Rejse sig fra stol Hofte Knæ Lår

Stå på ét ben
Offentlig
Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.
Stå på ét ben Ankel Fod Hofte

Glid på væg for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.
Skulder Skulder

Siddende knæstræk
Offentlig
Siddende ensidig knæstrækøvelse, hvor højre underben løftes, mens låret forbliver understøttet.
Knæstræk Lår Knæ

Færdig når: Øvelsesbiblioteket vises.

2

Start en ny øvelse

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åbent.

Sådan gør du: Vælg Tilføj øvelse.

The screenshot shows the 'Øvelsesbibliotek' (Exercise Library) interface in PhysioWorkplace. The left sidebar contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user 'Robin Ek' and the clinic 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Find en øvelse, eller lav din egen' and includes a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner'. Below the search bar are navigation arrows and filter buttons: '+ Tilføj filter', 'Ryd filtre', and a 'Tilføj øvelse' button with a red notification badge showing '2'. The results section shows '13 resultater' and displays four exercise cards. Each card includes an illustration, a title, a 'Offentlig' (Public) status, a description, and a list of body parts (tags) like 'Lår', 'Hofte', 'Knæ', 'Ankel', and 'Fod'. The exercises shown are: 'Rejse sig fra stol', 'Stå på ét ben', 'Glid på væg for skulder', and 'Siddende knæstræk'.

Færdig når: Redigeringen af en ny privat øvelse åbnes.

3

Indtast øvelsens oplysninger

Her er du: Redigeringen af den nye øvelse er åben.

Sådan gør du: Indtast en tydelig titel, et kort resumé og standardinstruktioner.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

Find en øvelse, eller lav din egen

Gennemse offentlige og private øvelser. Åbn en øvelse for at se detaljer og udførelses

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

13 resultater

Rejse sig fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

Rejse sig fra stol

Hofte

Knæ

Lår

Glid på væg for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.

Skulder

Skulder

Øvelser

Tilføj øvelse

3 Balance ved væg

Rolig balanceøvelse med støtte fra en væg.

Tags og kropsområder

+ Tag

Udførelsesvarianter

Standard

Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

1 Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

+ Tilføj positur

Tips

+ Variant

Færdig når: Øvelsen indeholder oplysningerne til genbrug.

Gem øvelsen

Her er du: Øvelsens oplysninger er udfyldt.

Sådan gør du: Vælg Gem.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

Find en øvelse, eller lav din egen

Gennemse offentlige og private øvelser. Åbn en øvelse for at se detaljer og udførelses

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

13 resultater

Rejse sig fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

Rejse sig fra stol

Hofte

Knæ

Lår

Glid på væg for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.

Øvelser

Tilføj øvelse

Balance ved væg

Rolig balanceøvelse med støtte fra en væg.

Tags og kropsområder

+ Tag

Udførelsesvarianter

Standard

Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

1 Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

+ Tilføj positur

Tips

+ Variant

Færdig når: Øvelsen oprettes, og øvelsesbiblioteket vises.

5

Kontrollér øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket viser den gemte øvelse.

Sådan gør du: Kontrollér, at den rigtige titel vises.

The screenshot shows the 'Øvelser' (Exercises) section of the PhysioWorkplace interface. The left sidebar contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user 'Robin Ek' and the organization 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Find en øvelse, eller lav din egen'. It features a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner' and a '+ Tilføj øvelse' button. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Tilføj filter' button, and a 'Ryd filtre' button. The results section shows '14 resultater' and displays four exercise cards. The first card, 'Balance ved væg', is highlighted with a red circle and a '5' in a red circle, indicating it is the selected exercise. The other cards are 'Rejse sig fra stol', 'Stå på ét ben', and 'Glid på væg for skulder'. Each card includes a star icon, a thumbnail image, a title, a status (e.g., 'Privat', 'Offentlig'), and a brief description. The 'Balance ved væg' card is marked as 'Privat' and has a description: 'Rolig balanceøvelse med støtte fra en væg.' The 'Rejse sig fra stol' card is marked as 'Offentlig' and has a description: 'Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.' The 'Stå på ét ben' card is marked as 'Offentlig' and has a description: 'Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.' The 'Glid på væg for skulder' card is marked as 'Offentlig' and has a description: 'Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.' A tooltip 'Øvelse oprettet.' is visible near the bottom right of the 'Glid på væg for skulder' card.

Færdig når: Den private øvelse vises med den indtastede titel.