

Opret en genanvendelig programskeleton

Byg et privat program, tilføj øvelser, tilpas teksten, og vælg rækkefølgen.

1

Åbn programbiblioteket

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

Sådan gør du: Åbn Programmer i hovedmenuen.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Programmer
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-d829ca6f-677...

Programbibliotek

1 Find et program, eller byg dit eget

Søg blandt offentlige og private programmer. Åbn et program for at se øvelserne, eller opret et nyt.

+ Nyt program

Søg programmer, tags, kropsområder eller øvelser

+ Tilføj filter Ryd filtre

2 programmer

Kontorarbejde – bevægelsespause

Offentlig 6 øvelser

En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævning, som afbryder langvarigt skærmarbejde. Dette er en redigerbar bevægelsespause. Følg de øvelser, den rækkefølge og den mængde, fysioterapeuten har valgt, og stop en...

Arbejdsplads Bevægelsespause Bevægelighed Styrke Nakke Brystryk Skulder

Knæartrose – grundprogram

Offentlig 6 øvelser

Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og tilpasser før brug. Dette er en programskeleton, som din fysioterapeut skal vurdere og tilpasse, før den bruges. Valg af øvelser, rækkefølge, mængde og udførelse kan ændr...

Artrose Styrke Funktion Balance Knæ Hofte Ankel

Færdig når: Programbiblioteket vises.

2

Start en ny skabelon

Her er du: Programbiblioteket er åbent.

Sådan gør du: Vælg Nyt program.

The screenshot displays the 'Programmer' section of the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer' (highlighted), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main header shows 'Programmer' with a dropdown arrow, and the user 'Robin Ek' with a profile icon and ID 'physio-d829ca6f-677...'. Below the header, the section is titled 'Bibliotek' and 'Find et program, eller byg dit eget'. A search bar contains the text 'Søg programmer, tags, kropsområder eller øvelser'. To the right of the search bar are icons for a list, globe, lock, and star. Below the search bar are navigation arrows and buttons for '+ Tilføj filter' and 'Ryd filtre'. The results section shows '2 programmer'. The first program is 'Kontorarbejde – bevægelsespause', marked as 'Offentlig' with '6 øvelser'. It includes a description: 'En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævning, som afbryder langvarigt skærmarbejde. Dette er en redigerbar bevægelsespause. Følg de øvelser, den rækkefølge og den mængde, fysioterapeuten har valgt, og stop en...'. It has tags for 'Arbejdsplads', 'Bevægelsespause', 'Bevægelighed', 'Styrke', 'Nakke', 'Brystryg', and 'Skulder'. The second program is 'Knæartrose – grundprogram', also 'Offentlig' with '6 øvelser'. Its description is: 'Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og tilpasser før brug. Dette er en programskabelon, som din fysioterapeut skal vurdere og tilpasse, før den bruges. Valg af øvelser, rækkefølge, mængde og udførelse kan ændr...'. It has tags for 'Artrose', 'Styrke', 'Funktion', 'Balance', 'Knæ', 'Hofte', and 'Ankel'. A red badge with the number '2' and the text '+ Nyt program' is located in the top right corner of the main content area.

Færdig når: Redigeringen af et nyt privat program åbnes.

3

Indtast programmets oplysninger

Her er du: Redigeringen af det nye program er åben.

Sådan gør du: Indtast en titel og beskrivelse, der gør skabelonen nem at genbruge.

Nyt program

Privat

Programtitel

Balance og kontrol

Et genanvendeligt program til balance og kontrollerede bevægelser.

+ Tag

Programøvelser

Klik på tekst for at redigere, brug +/-check på kort, eller skift rækkefølge med kontroller.

Det valgte program har ingen øvelser endnu

Tilføj en øvelse for at begynde at bygge programmet.

Publicering

Status: Kladder

Send dette private program til gennemgang, før det bliver offentligt.

Send til gennemgang

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

13 øvelser

Brug +/-check-knappen eller træk ind i program

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

Færdig når: Skabelonen har et tydeligt navn og formål.

Tilføj øvelser

Her er du: Programmet er valgt, og øvelsesbiblioteket vises.

Sådan gør du: Brug plusknapperne til at tilføje de ønskede øvelser.

Nyt program

Privat

Programtitel

Balance og kontrol

Et genanvendeligt program til balance og kontrollerede bevægelser.

HoftebroMaveSædereionHofteBækken+ Tag

Programøvelser

Klik på tekst for at redigere, brug +/check på kort, eller skift rækkefølge med kontroller.

1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofteøft, 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.

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

13 øvelser

Brug +/check-knappen eller træk ind i program

Kat og kamel

Offentlig

Rygbevægelse i firestående, der veksler mellem tydelig fleksion og ekstension, mens hænder og knæ forbliver faste støttepunkter.

Bøjning og strækning af ryggen på alle fire

Brystryg

Lænderyg

Bækken

Bækkenløft med elastik

Offentlig

Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.

Hoftebro

Sædereion

Hofte

Bækken

Øvelse tilføjet til program.

Færdig når: Øvelserne vises i programmet.

5

Vælg rækkefølgen

Her er du: Programmet indeholder mere end én øvelse.

Sådan gør du: Træk en øvelse til den ønskede placering.

Nyt program

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.

+ Ange dosering

5

2 Kat og kamel

Rygøvelse på alle fire, som skifter mellem en rundet ryg og et let svaj.

1 Stå på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene under hofterne. Rund ryggen opad, og lad hovedet synke ned.

2 Sænk ryggen blødt, og løft brystet. Kig forsigtigt op uden at flytte hænder eller knæ. Rund derefter ryggen opad igen.

+ Ange dosering

Publicering

Status: Kladde

Send dette private program til gennemgang, før det bliver offentligt.

Send til gennemgang

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

<

>

+ Tilføj filter

Ryd filtre

13 øvelser

Brug +/-check-knappen eller træk ind i program

Kat og kamel

Offentlig

Rygbevægelse i firestående, der veksler mellem tydelig fleksion og ekstension, mens hænder og knæ forbliver faste støttepunkter.

Bøjning og strækning af ryggen på alle fire

Brystryg

Lænderyg

Bækken

Bækkenløft med elastik

Offentlig

Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.

Hoftebro

Sæderektion

Hofte

Bækken

Færdig når: Programmet viser øvelserne i den valgte rækkefølge.

Tilpas udførelsen

Sådan gør du: Åbn øvelsesindstillingerne for Kat og kamel, og tilpas variantens strukturerede felter.

Færdig når: De tilpassede felter gemmes kun i denne programskebelon.

7

Gem programskabelonen

Her er du: Programmet indeholder nu det ønskede indhold og tilpasninger.

Sådan gør du: Vælg Gem.

Nyt program



1 Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofteførløft, 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.

+ Ange dosering



2 Kat og kamel

Til Alex: Hold en kort pause efter hver gentagelse, og fortsæt i et roligt tempo.

- 1 Hold kroppen i ro, mens benet strækkes ud.
- 2 Sænk ryggen blødt, og løft brystet. Kig forsigtigt op uden at flytte hænder eller knæ. Rund derefter ryggen opad igen.

Tips

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

13 øvelser

Brug +/-check-knappen eller træk ind i program



Kat og kamel

Offentlig

Rygbevægelse i firestående, der veksler mellem tydelig fleksion og ekstension, mens hænder og knæ forbliver faste støttepunkter.

Bøjning og strækning af ryggen på alle fire

Brystryg Lænderyg Bækken



Bækkenløft med elastik

Offentlig

Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.

Hoftebro Sædereion Hofte

Bækken

Færdig når: Programskabelonen oprettes, og programbiblioteket vises.

8

Kontrollér skabelonen

Her er du: Programbiblioteket viser den gemte skabelon.

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

Færdig når: Den private programskabelon vises og kan genbruges.