

Opret en personlig udførelsesvariant

Tilføj egne genanvendelige instruktioner til en offentlig øvelse uden at ændre originalen.

1

Åbn den offentlige øvelse

Her er du: Øvelsen findes i det offentlige øvelsesbibliotek.

Sådan gør du: Åbn øvelsens detaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

R Robin Ek
physio-af0b5f10-e046...

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

+ Tilføj filter

Ryd filtre

Sideliggende hofterotationsøvelse, hvor det øverste knæ åbnes, mens hælene holdes samlet og bækkenet holdes stabilt.

↳ Muslingen

○ Hofte

○ Lår

○ Kropsstamme

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

○ Brystryk

○ Lænderyg

○ Bækken

Bækkenløft med elastik

Offentlig

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

↳ Hoftebro

○ Sædregion

○ Hofte

○ Bækken

Knæbøjning

Offentlig

Styrke- og kontroløvelse i stående, hvor hofter og knæ bøjes samtidigt, før kroppen vender tilbage til oprejst stilling uden støtte eller ydre belastning.

↳ Knæbøjning

○ Hofte

○ Knæ

○ Ankel

Bilaterale tåhævninger med stolestøtte

Offentlig

Stående bilateral lægøvelse med støtte fra stol, hvor begge hæle løftes samtidigt.

Bilaterale tåhævninger

Offentlig

Stående bilateral lægøvelse, hvor kroppen hæves, når begge hæle løftes samtidigt uden ydre støtte.

Færdig når: Øvelsespanelet åbnes med originalens indhold.

2

Tilføj en udførelsesvariant

Her er du: Øvelsens detaljer er åbne.

Sådan gør du: Vælg Variant under Udførelsesvarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main area shows exercise details for 'Bækkenløft med elastik'. It includes a search bar, a list of exercises with thumbnails and tags (Muslingen, Hofte, Lår, Kropstamme), and a detailed view of the selected exercise. The detailed view shows the exercise title, a public status icon, a description, and tags (Hoftebro, Sæderektion, Hofte, Bækken). Below this is a section for 'Udførelsesvarianter' (Execution Variants) with a 'Grundudførelse' (Basic Execution) variant. A red circle with the number '2' highlights the '+ Variant' button at the bottom right of the variant list.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

Sideliggende hofterotationsøvelse, hvor det øverste knæ åbnes, mens hælene holdes samlet og bækkenet holdes stabilt.

☞ Muslingen ☞ Hofte ☞ Lår ☞ Kropstamme

Bækkenløft med elastik

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

Bækkenløft med elastik

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

Tags og kropsområder

☞ Hoftebro ☞ Sæderektion ☞ Hofte ☞ Bækken ☞ Mave

+ Tag

Udførelsesvarianter

Grundudførelse

Rygliggende hofteførelse, 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.

+ Variant

Færdig når: En ny personlig udførelsesvariant tilføjes.

3

Skriv egne instruktioner

Her er du: Den nye udførelsesvariant kan redigeres.

Sådan gør du: Giv varianten et tydeligt navn, og skriv instruktionerne.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for editing exercise instructions. The left sidebar shows navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main content area is titled 'Øvelser' and shows a list of exercises. The selected exercise is 'Bækkenløft med elastik', which is marked as 'Personligt tilpasset'. The exercise description is: 'Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.' The exercise is categorized under 'Hoftebro', 'Sæderektion', 'Hofte', and 'Bækken'. The right panel shows the 'Grundudførelse' (Basic execution) and 'Rølg progression' (Rolling progression) sections. The 'Rølg progression' section is highlighted with a red box and contains the instruction: 'Start med et lille bevægelseslag, og øg gradvist, når kontrollen føles stabil.' Below this, there is a section for 'Tilføj positur' (Add posture) and a 'Tips' section. The bottom of the interface shows a '+ Variant' button.

Færdig når: Den personlige udførelsesvariant gemmes automatisk.

Kontrollér udførelsesvarianten

Her er du: Øvelsen er blevet lukket og åbnet igen.

Sådan gør du: Kontrollér, at dine instruktioner vises under Udførelsesvarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main area shows a list of exercises. The selected exercise is 'Sideliggende hofterotationsøvelse'. Below it, there are filters for 'Muslingen', 'Hofte', 'Lår', and 'Kropsstamme'. The next exercise is 'Bækkenløft med elastik', which has filters for 'Offentlig' and 'Personligt tilpasset'. The final exercise is 'Bilaterale tåhævningsøvelser med stolestøtte', with the 'Offentlig' filter selected. On the right, a detailed view of the 'Bilaterale tåhævningsøvelser med stolestøtte' exercise is shown. It includes a title, a description, and a list of instructions. A red box highlights the instruction: 'Start med et lille bevægelseslag, og øg gradvist, når kontrollen føles stabil.' Below the instructions, there are buttons for 'Tilføj posur' and 'Variant'.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

Sideliggende hofterotationsøvelse, hvor det øverste knæ åbnes, mens hælene holdes samlet og bækkenet holdes stabilt.

Muslingen Hofte Lår Kropsstamme

Bækkenløft med elastik

Offentlig Personligt tilpasset

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

Hoftebro Sæderektion Hofte Bækken

Bilaterale tåhævningsøvelser med stolestøtte

Offentlig

Stående bilateral lægøvelse med støtte fra en stol, hvor begge hæle løftes samtidigt.

sænkning.

Grundudførelse

Rygliggende hofterløft, 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.

Rolig progression

4 Start med et lille bevægelseslag, og øg gradvist, når kontrollen føles stabil.

1

+ Tilføj posur

Tips

+ Variant

Færdig når: Den personlige variant er stadig tilgængelig til genbrug.