

# Rediger en egen øvelse

Opdater titel og resumé i en privat øvelse, som du ejer.

---

1

## Åbn øvelsen

Her er du: Den private øvelse findes i dit øvelsesbibliotek.

Sådan gør du: Åbn øvelsens detaljer.

The screenshot shows the 'PhysioWorkplace' interface, specifically the 'Øvelser' (Exercises) section. The sidebar on the left contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main content area has a header with 'Bibliotek' and the title 'Find en øvelse, eller lav din egen'. Below this is a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner'. A grid of exercise cards is displayed, with 14 results shown. The first card, 'Balance ved væg', is highlighted with a red box and a '1' in a red circle. The other cards are 'Rejse sig fra stol', 'Stå på ét ben', and 'Glid på væg for skulder'. Each card includes an icon, a title, a status (e.g., 'Privat', 'Offentlig'), and a brief description.

Færdig når: Øvelseseditoren åbnes.

2

## Opdater indholdet

Her er du: Øvelseseditoren er åben.

Sådan gør du: Rediger titel og resumé.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) editor. The interface is organized into three main panels:

- Left Sidebar:** Contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'.
- Central Panel:** Titled 'Bibliotek' and 'Find en øvelse, eller lav din egen'. It includes a search bar and a list of exercises. The exercise 'Balance ved væg med støtte' is selected and highlighted with a red box and a red circle with the number 2. Below it, another exercise 'Stå på ét ben' is visible.
- Right Panel:** Shows the configuration for the selected exercise. It includes a title field (highlighted with a red box and a red circle with the number 2), a description field, a 'Tags og kropsområder' section, and an 'Udførelsesvarianter' (Execution Variants) section. The 'Standard' variant is selected, and its description is 'Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.'.

**Færdig når:** De nye oplysninger vises i editoren og gemmes automatisk.

3

## Luk editoren

Her er du: Ændringerne er gemt automatisk.

Sådan gør du: Vælg Luk øvelsesdetaljer.

**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 udførelsesvejledning.

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

14 resultater

**Balance ved væg med støtte**

Privat

Rolig balanceøvelse med ekstra støtte fra en væg.

**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.

**Balance ved væg med støtte**

Rolig balanceøvelse med ekstra 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

Bidrag til PhysioWorkplace

Status: Kladde

Vil du foreslå øvelsen til PhysioWorkplace-biblioteket? Send den til os til gennemgang. Din private version og dine personlige tilpasninger bevares.

**Færdig når:** Du vender tilbage til øvelsesbiblioteket.

4

## Kontrollér ændringen

Her er du: Øvelsesbiblioteket vises igen.

Sådan gør du: Find øvelsen under den nye titel.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the library name 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Find en øvelse, eller lav din egen'. Below this is a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner'. To the right of the search bar are icons for a list, a globe, a lock, and a star. Below the search bar are navigation arrows and a '+ Tilføj filter' button. To the right of the filter button are icons for a list, a person, and a 'Ryd filtre' button. The results section shows '14 resultater'. The first result is 'Balance ved væg med støtte', which is highlighted with a red box and a red circle containing the number 4. This exercise is marked as 'Privat'. The second result is 'Rejse sig fra stol', marked as 'Offentlig'. The third result is 'Stå på ét ben', marked as 'Offentlig'. The fourth result is 'Glid på væg for skulder', marked as 'Offentlig'.

Færdig når: Den opdaterede private øvelse vises i biblioteket.