

Lähetä viesti hoitotiimillesi

Lähetä ohjelmaasi koskeva viesti ja lue vastaus samasta keskustelusta.

1

Avaa viestit

Olet tässä: Harjoitusohjelmasi on avoinna.

Toimi näin: Valitse Viestit.

 Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

 [→] Kirjaudu ulos

Aloita harjoituskerta

Polven kuntoutus

Polven kuntoutus



1

Lantionnosto vastuskuminauhalla

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa lantio nostetaan ja lasketaan vastuskuminauhan ollessa polvien yläpuolella.

- 1 Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveyisessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.
- 2 Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio. Pidä polvet hieman erillään ja nosta, kunnes vartalo muodostaa suoran linjan hartioista polviin. Laske lantio hitaasti takaisin.

Valmis, kun: Ohjelman keskustelu avautuu.

2

Kirjoita viesti

Olet tässä: Keskustelu on avoinna.

Toimi näin: Kirjoita viesti ja paina Enter-näppäintä.



Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

 Aloita harjoituskerta

 Polven kuntoutus

Polven kuntoutus



1

Lantionnosto vastuskuminau-
Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, vastuskuminauhan ollessa polvien y

1

Makaa selälläsi polvet kouk asennossa. Aseta nauha re Pidä polvet hieman erillään

2

Paina jalkaterät lattiaa vast erillään ja nosta, kunnes va polviin. Laske lantio hitaast

POTILASVIESTINTÄ

Meadow Arc Rehab

←

RE

Uusi ohjelma: Polven kuntoutus

00.31

2

Harjoitus tuntui hyvältä tänään.



Valmis, kun: Viesti lähetetään hoitotiimillesi.

3

Tarkista viesti

Olet tässä: Olet lähettänyt viestin.

Toimi näin: Tarkista, että viesti näkyy keskustelussa.

Ohjelmat

Meadow Arc Rehab

Aloita harjoituskerta

Polven kuntoutus

Polven kuntoutus

1

Lantionnosto vastuskuminauhan avulla

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, vastuskuminauhan ollessa polvien yllä.

1

Makaa selälläsi polvet koukussa vastuskuminauhoissa. Aseta nauha reiteillesi. Pidä polvet hieman erillään.

2

Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio hitaasti polviin. Laske lantio hitaasti alas.

RE

Uusi ohjelma: Polven kuntoutus

00.31

3

Harjoitus tuntui hyvältä tänään.

AL

Lähetetty 00.31

Kirjoita viesti

Valmis, kun: Viestisi näkyy viestihistoriassa.

Avaa vastaus

Olet tässä: Viestit-kohdan numero kertoo uudesta vastauksesta.

Toimi näin: Valitse Viestit.

 Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

 Kirjaudu ulos

Aloita harjoituskerta

Polven kuntoutus

Polven kuntoutus



1

Lantionnosto vastuskuminauhalla

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa lantio nostetaan ja lasketaan vastuskuminauhan ollessa polvien yläpuolella.

- 1 Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveyisessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.
- 2 Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio. Pidä polvet hieman erillään ja nosta, kunnes vartalo muodostaa suoran linjan hartioista polviin. Laske lantio hitaasti takaisin.

Valmis, kun: Keskustelu avautuu uusimman vastauksen kohdalta.

5

Lue vastaus

Olet tässä: Keskustelu on avoinna.

Toimi näin: Lue hoitotiimisi uusin vastaus.



Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

 Aloita harjoituskerta

 Polven kuntoutus

Polven kuntoutus



1

Lantionnosto vastuskuminau-
han ollessa polvien yllä

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, vastuskuminauhan ollessa polvien yllä.

1

Makaa selälläsi polvet koukussa asennossa. Aseta nauha reiden alle. Pidä polvet hieman erillään.

2

Paina jalkaterät lattiaa vasten erillään ja nosta, kunnes vastus on polviin. Laske lantio hitaasti alas.

POTILASVIESTINTÄ
Meadow Arc Rehab

RE

Uusi ohjelma: Polven kuntoutus

00.31

AL

Harjoitus tuntui hyvältä tänään.

Lue 00.31

RE

5. Hyvä, jatka samaan rauhalliseen tahtiin.

00.31

Kirjoita viesti



Valmis, kun: Vastaus näkyy ja lukemattoman viestin merkintä poistuu.