

Luo oma harjoite

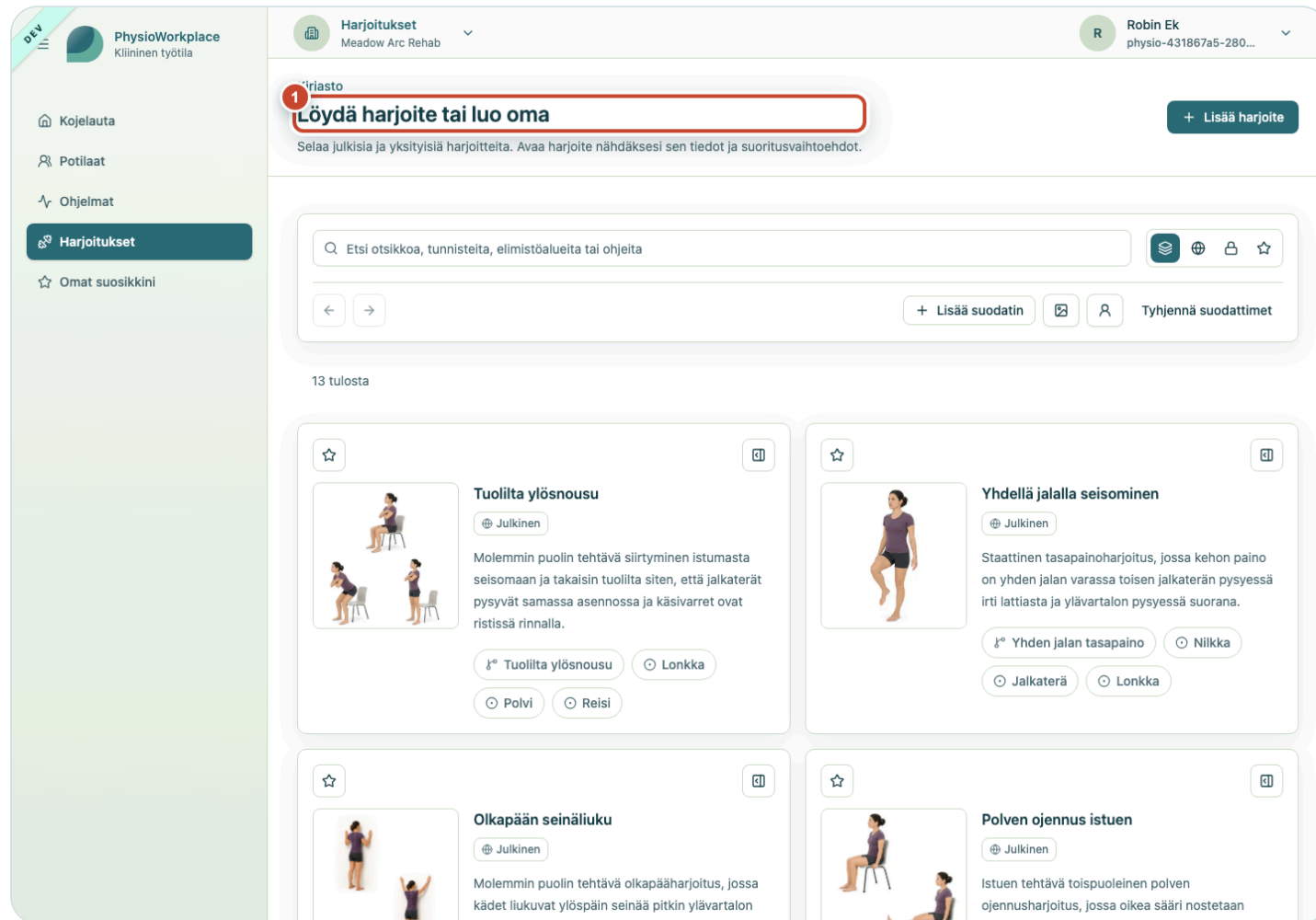
Lisää yksityinen harjoite, jolla on nimi, yhteenveto ja uudelleenkäytettävät ohjeet.

1

Avaa harjoitekirjasto

Olet tässä: Olet kirjautunut kliiniseen työtilaan.

Toimi näin: Avaa päävalikosta Harjoitteet.



Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-431867a5-280...

Harjoitekirjasto
Löydä harjoite tai luo oma + Lisää harjoite

Selaa julkisia ja yksityisiä harjoitteita. Avaa harjoite nähdäksesi sen tiedot ja suoritusehdot.

Etsi otsikkoja, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

13 tulosta

Tuoliilta ylösnousu
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuoliilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.
Tuoliilta ylösnousu Lonkka Polvi Reisi

Yhdellä jalalla seisominen
Julkinen
Staatinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä irti lattiasta ja ylävartalon pysyessä suorana.
Yhden jalan tasapaino Nilkka Jalkaterä Lonkka

Olkapään seinäliuku
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon.

Polven ojennus istuen
Julkinen
Istuen tehtävä toispuoleinen polven ojennusharjoitus, jossa oikea sääri nostetaan

Valmis, kun: Harjoitekirjasto avautuu.

2

Aloita uusi harjoite

Olet tässä: Harjoitekirjasto on avoinna.

Toimi näin: Valitse Lisää harjoite.

DEV

PhysioWorkplace

Kliininen työtila

Kojelauta

Potilaat

Ohjelmat

Harjoitukset

Omat suosikkini

Harjoitukset

Meadow Arc Rehab

R

Robin Ek

physio-431867a5-280...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

Selaa julkisia ja yksityisiä harjoitteita. Avaa harjoite nähdäksesi sen tiedot ja suoritustavavaihtoehdot.

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

13 tulosta

Tuolilta ylösnousu

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuolilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuolilta ylösnousu

Lonkka

Polvi

Reisi

Yhdellä jalalla seisominen

Julkinen

Staatinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä irti lattialta ja ylävartalon pysyessä suorana.

Yhden jalan tasapaino

Nilkka

Jalkaterä

Lonkka

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Polven ojennus istuen

Julkinen

Istuen tehtävä toispuoleinen polven ojennusharjoitus, jossa oikea sääri nostetaan

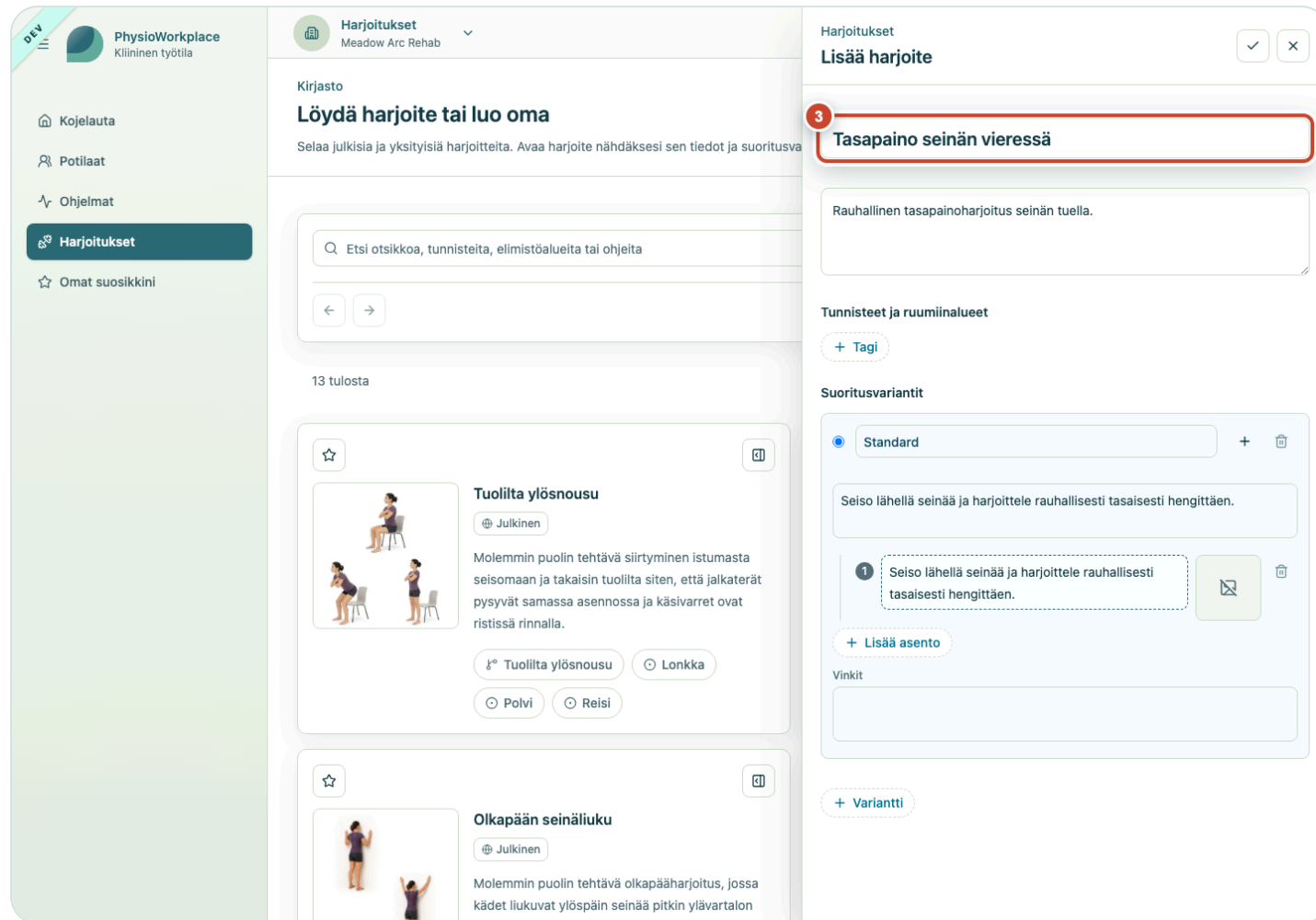
Valmis, kun: Uuden yksityisen harjoitteen muokkain avautuu.

3

Täytä harjoitteen tiedot

Olet tässä: Uuden harjoitteen muokkain on avoinna.

Toimi näin: Anna selkeä nimi, lyhyt yhteenveto ja perusohjeet.



The screenshot displays the PhysioWorkplace Harjoitukset (Exercises) interface. The main panel shows a list of exercises, with 'Tuoliilta ylösnousu' (Getting up from the chair) selected. The right panel shows the 'Lisää harjoite' (Add exercise) form, which is highlighted with a red border and a red circle with the number 3. The form includes fields for the exercise name, description, and tags.

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

Selaa julkisia ja yksityisiä harjoitteita. Avaa harjoite nähdäksesi sen tiedot ja suoritustavat.

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita

13 tulosta

Tuoliilta ylösnousu

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuoliilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuoliilta ylösnousu Lonkka Polvi Reisi

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Lisää harjoite

3 Tasapaino seinän vieressä

Rauhallinen tasapainoharjoitus seinän tuella.

Tunnisteet ja ruumiinalueet

+ Tagi

Suoritusvariantit

Standard

Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.

1 Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.

+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Valmis, kun: Harjoite sisältää uudelleenkäyttöön tarvittavat tiedot.

Tallenna harjoite

Olet tässä: Harjoitteen tiedot on täytetty.

Toimi näin: Valitse Tallenna.

Valmis, kun: Harjoite luodaan ja harjoitekirjasto avautuu.

5

Tarkista harjoite

Olet tässä: Harjoitekirjastossa näkyy tallennettu harjoite.

Toimi näin: Tarkista, että oikea nimi näkyy.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-431867a5-280...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

Selaa julkisia ja yksityisiä harjoitteita. Avaa harjoite nähdäksesi sen tiedot ja suoritustavavaihtoehdot.

+ Lisää harjoite

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

Rauhallinen tasapainoharjoitus seinän tuella.

Tuolilta ylösnousu

Julkinen

Molemmiin puoliin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuolilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuolilta ylösnousu

Lonkka

Polvi

Reisi

Yhdellä jalalla seisominen

Julkinen

Staattinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmiin puoliin tehtävä olkapään Harjoitus luotu. kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävarren

Valmis, kun: Yksityinen harjoite näkyy antamallasi nimellä.