

Luo potilasohjelma

Lisää potilaalle ohjelmia ja harjoitteita, mukauta harjoitetekstiä ja järjestä sisältö potilasrekisterissä.

1

Valitse potilas

Olet tässä: Potilas on potilasrekisterissä.

Toimi näin: Tarkista potilaan nimi ja valitse oikea potilas.

The screenshot shows a web application for patient management. At the top left, a user profile for 'Alex Lind' with ID '19121212-....' is visible. A '+ Uusi ohjelma' button is at the top left of the main area. The main area displays a message: 'Ei valittua potilasohjelmaa' (No selected patient program) and 'Luo tyhjä potilasohjelma tai lisää malli tai harjoitus kirjastosta.' (Create a new empty patient program or add a template or exercise from the library). Below this is a '+ Luo potilasohjelma' button. On the right, a search bar contains 'Etsi ohjelmia, tunteita, ruumiinosia- tai harj'. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Lisää suodatin' button, and a 'Tyhjennä suodattimet' button. A summary bar shows 'Ohjelmat 2' and 'Harjoitukset 13'. Two program cards are listed: 'Toimistotyö – liikuntatauko' (Office work – exercise break) and 'Polven nivelrikko – perusohjelma' (Knee osteoarthritis – basic program). Each card includes an icon, a 'Julkinen' status, '6 harjoitukset' (6 exercises), a description, and a list of tags like 'Työpaikka', 'Liikuntatauko', 'Liikkuvuus', 'Voima', 'Niska', 'Rintaranka', 'Olkapää', 'Nivelrikko', 'Tasapaino', 'Polvi', 'Lonkka', 'Nilkka'.

Valmis, kun: Potilaskortissa näkyy potilas, jolle ohjelma kuuluu.

2

Valitse ohjelmapohja

Olet tässä: Oikea potilas on valittu ja ohjelmakirjasto näkyy.

Toimi näin: Etsi ohjelma Polven nivelrikko – perusohjelma.

The screenshot displays a user interface for selecting a patient program. The top bar shows the patient's name 'Alex Lind' and ID '19121212-.....'. The left pane contains a message 'Ei valittua potilasohjelmaa' (No selected patient program) and a button '+ Luo potilasohjelma'. The right pane shows a search bar with the text 'Etsi ohjelmia, tunteita, ruumiinosia- tai harjoituksia'. Below the search bar are filters for 'Ohjelmat 2' and 'Harjoitukset 13'. The list of programs includes 'Toimistotyö – liikuntatauko' and 'Polven nivelrikko – perusohjelma'. The 'Polven nivelrikko – perusohjelma' is highlighted with a red box and a red circle with the number 2.

Ei valittua potilasohjelmaa
Luo tyhjä potilasohjelma tai lisää malli tai harjoitus kirjastosta.
[+ Luo potilasohjelma](#)

Polven nivelrikko – perusohjelma
Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuolilta ylösnousuja, pohjarahjoittelua ja tasapainoa;...

Valmis, kun: Ohjelmakortissa näkyvät pohjan nimi ja sisältö.

3

Lisää ohjelma

Olet tässä: Olet löytänyt sopivan ohjelmapohjan.

Toimi näin: Valitse Lisää ohjelma potilaalle.

DEV -tilas
Alex Lind 19121212-.....

+ Uusi ohjelma

Ei valittua potilasohjelmaa
Luo tyhjä potilasohjelma tai lisää malli tai harjoitus kirjastosta.
+ Luo potilasohjelma

Etsi ohjelmia, tunteita, ruumiinosa- tai harj

< > + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

Ohjelmat 2 Harjoitukset 13

Toimistotyö – liikuntatauko
Julkinen 6 harjoitukset
Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuoilta ylösnousuja, kyykkyä ja...
Työpaikka Liikuntatauko Liikkuvuus
Voima Niska Rintaranka
Olkapää

Polven nivelrikko – perusohjelma
Julkinen 6 harjoitukset
Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuoilta ylösnousuja, pohjarahjoittelua ja tasapainoa;...
Nivelrikko Voima Toimintakyky
Tasapaino Polvi Lonkka Nilkka

Valmis, kun: Pohjasta luodaan potilasohjelma harjoitteineen.

Tarkista potilasohjelma

Olet tässä: Ohjelma on lisätty potilaalle.

Toimi näin: Tarkista, että Polven nivelrikko – perusohjelma on valittu.

DEV

Potilas

Alex Lind 19121212-....

+ Uusi ohjelma

4 Polven nivelrikko – perusohjelma

x

Potilasohjelma

Muutokset tallentuvat automaattisesti lyhyen viiveen jälkeen. Klikkaa harjoituksen tekstiä muokataksesi sitä tälle potilaalle. Vedä ohjelmat tai harjoitukset kirjastosta potilaan työhön, ja vedä harjoituksia ohjelman sisällä valitaksesi niiden järjestyksen.

Ohjelman otsikko

Polven nivelrikko – perusohjelma

Ohjelman kuvaus

Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuoliilta ylösnousuja, pohjeharjoittelua ja tasapainoa; fysioterapeutti valitsee ja mukauttaa sisällön ennen käyttöä.



1 Polven ojennus istuen

Istuen tehtävä harjoitus, jossa oikea polvi ojennetaan ja koukistetaan reiden pysyessä tuolin tukemana.

1 Istu suorana tuoliilla molemmat jalkaterät lattiassa. Anna oikean reiden levätä istuimella.

2 Vedä varpaita itseäsi kohti ja ojenna oikea jalka lähes suoraksi eteen. Pidä reisi istuimella ja istu suorana. Laske jalka hitaasti takaisin.

+ Ange dosering

Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harj

<

>

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Ohjelmat 2

Harjoitukset 13



Toimistotyö – liikuntatauko

Julkinen

6 harjoitukset

Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuoliilta ylösnousuja, kyykkyä ja...

Työpaikka

Liikuntatauko

Liikkuvuus

Voima

Niska

Rintaranka

Olkapää



Polven nivelrikko – perusohjelma

Julkinen

6 harjoitukset

Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuoliilta ylösnousuja, pohjeharjoittelua ja tasapainoa;...

Nivelrikko

Voima

Toimintakyky

Tasapaino

Polvi

Lonkka

Nilkka

Valmis, kun: Potilasohjelmassa näkyvät pohjan harjoitteet.

5

Avaa harjoitekirjasto

Olet tässä: Potilasohjelma on valittu.

Toimi näin: Valitse Harjoitteet-välilehti.

The screenshot displays a web application for patient exercise programs. The user is logged in as Alex Lind. The interface is divided into two main sections: a left sidebar for program management and a right pane for exercise details.

Left Sidebar:

- Buttons: "+ Uusi ohjelma", "Polven nivelrikko – perusohjelma" (selected), and a close button "X".
- Potilasohjelma:** A section for managing the patient program, including a description of automatic saving and editing options.
- Ohjelman otsikko:** A field containing "Polven nivelrikko – perusohjelma".
- Ohjelman kuvaus:** A text area describing the program's purpose: "Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuoliilta ylösnousuja, pohjeharjoittelua ja tasapainoa; fysioterapeutti valitsee ja mukauttaa sisällön ennen käyttöä."
- Exercise List:** A list of exercises. The first exercise, "1 Polven ojennus istuen", is highlighted. It includes an illustration of a person sitting on a chair and performing a leg extension. The description states: "Istuen tehtävä harjoitus, jossa oikea polvi ojennetaan ja koukistetaan reiden pysyessä tuolin tukemana." The steps are:
 - 1 Istu suorana tuoliilla molemmat jalkaterät lattiassa. Anna oikean reiden levätä istuimella.
 - 2 Vedä varpaita itseäsi kohti ja ojenna oikea jalka lähes suoraksi eteen. Pidä reisi istuimella ja istu suorana. Laske jalka hitaasti takaisin.
- A button "+ Ange dosering" is located at the bottom of the exercise list.

Right Pane:

- Search:** A search bar with the text "Etsi ohjelmia, tunteita, ruumiinosia- tai harjoitteita".
- Filters:** Buttons for "+ Lisää suodatin" and "Tyhjennä suodattimet".
- Navigation:** A bar showing "Ohjelmat 2" and "Harjoitteet 13" (highlighted with a red box and a red circle with the number 5).
- Exercise Details:**
 - Toimistotyö – liikuntatauko:** A section for workplace exercise breaks, including a list of tags: "Julkinen", "6 harjoitukset", "Työpaikka", "Liikuntatauko", "Liikkuvuus", "Voima", "Niska", "Rintaranka", "Olkapää".
 - Polven nivelrikko – perusohjelma:** A section for the selected exercise program, including a list of tags: "Julkinen", "6 harjoitukset", "Nivelrikko", "Voima", "Toimintakyky", "Tasapaino", "Polvi", "Lonkka", "Nilkka".

Valmis, kun: Käytettävissä olevat yksittäiset harjoitteet näkyvät.

Lisää harjoite

Olet tässä: Harjoitekirjasto näkyy potilasohjelman vieressä.

Toimi näin: Lisää Kissa ja lehmä ohjelmaan.

DEV

Potilas

Alex Lind 19121212-.....

Yhdistä

+ Uusi ohjelma

Polven nivelrikko – perusohjelma

Potilasohjelma

Muutokset tallentuvat automaattisesti lyhyen viiveen jälkeen. Klikkaa harjoituksen tekstiä muokataksesi sitä tälle potilaalle. Vedä ohjelmat tai harjoitukset kirjastosta potilaan työhön, ja vedä harjoituksia ohjelman sisällä valitaksesi niiden järjestyksen.

Ohjelman otsikko

Polven nivelrikko – perusohjelma

Ohjelman kuvaus

Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuoliilta ylösnousuja, pohjaharjoittelua ja tasapainoa; fysioterapeutti valitsee ja mukauttaa sisällön ennen käyttöä.



1 Polven ojennus istuen

Istuen tehtävä harjoitus, jossa oikea polvi ojennetaan ja koukistetaan reiden pysyessä tuolin tukemana.

1 Istu suorana tuoliilla molemmat jalkaterät lattiassa. Anna oikean reiden levätä istuimella.

2 Vedä varpaita itseäsi kohti ja ojenna oikea jalka lähes suoraksi eteen. Pidä reisi istuimella ja istu suorana. Laske jalka hitaasti takaisin.

+ Ange dosering

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai oi

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Simpukka

Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kierto harjoitus, jossa ylempi polvi avataan kantapäiden pysyessä yhdessä ja lantion pysyessä päällekkäin.

Simpukka

Lonkka

Reisi

Vartalo

Kissa ja lehmä

Julkinen

Konttausasennossa tehtävä selän liike, jossa vuorotellaan selän pyöristyksen ja ojennuksen välillä käsien ja polvien pysyessä tukipisteinä.

Selän pyöristys ja ojennus konttausasennossa

Rintaranka

Alaselkä

Lantio

Valmis, kun: Harjoite lisätään valittuun potilasohjelmaan.

7

Tarkista ohjelman sisältö

Olet tässä: Lisäharjoite on lisätty.

Toimi näin: Tarkista, että Kissa ja lehmä näkyy potilasohjelman harjoiteluettelossa.

DEV
Potilas
Alex Lind 19121212-.....

+ Uusi ohjelma

Polven nivelrikko – perusohjelma

6 Yhteillä jalalla seisominen



Staatinen seisten tehtävä harjoitus, jossa tasapainoa pidetään yhdellä jalalla kerrallaan ilman käsitukea.

- 1 Seiso vasemmalla jalalla koko jalkaterä lattiassa ja polvi hieman koukussa. Nosta oikea jalkaterä ja pidä vartalo suorana ottamatta käsillä tukea. Pidä tasapaino määrätyn ajan, laske jalka rauhallisesti alas ja vaihda jalkaa.

+ Ange dosering

7 Kissa ja lehmä



Konttausasennossa tehtävä selkäharjoitus, jossa vuorotellaan pyöristetyn ja notkistetun selkäasennon välillä.

- 1 Asetu konttausasentoon kädet hartioiden alla ja polvet lantion alla. Pyöristä selkä ylöspäin ja anna pään painua alas.
- 2 Laske selkää pehmeästi ja nosta rintakehää. Katso varovasti ylöspäin liikuttamatta käsiä tai polvia. Pyöristä sitten selkä jälleen ylöspäin.

+ Ange dosering

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai oi

<

>

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

☆



Simpukka

Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kierto harjoitus, jossa ylempi polvi avataan kantapäiden pysyessä yhdessä ja lantion pysyessä päällekkäin.

🔗 Simpukka

🕒 Lonkka

🕒 Reisi

🕒 Vartalo

☆



Kissa ja lehmä

Julkinen

Konttausasennossa tehtävä selän liike, jossa vuorotellaan selän pyöristyksen ja ojennuksen välillä käsien ja polvien pysyessä tukipisteinä.

🔗 Selän pyöristys ja ojennus konttausasennossa

🕒 Rintaranka

🕒 Alaselkä

🕒 Lantio

☆

+ 

Valmis, kun: Ohjelma sisältää sekä pohjan harjoitteet että lisäharjoitteen.

Mukauta suoritus potilaalle

Olet tässä: Potilasohjelman ohjeita, asentokohtaisia ohjeita ja vinkkejä voi muuttaa vaikuttamatta kirjaston versioon.

Toimi näin: Avaa Kissa ja lehmä -harjoitteen asetukset ja mukauta version kentät Alexille.

DEV

Potilas

Alex Lind 19121212-....

+ Uusi ohjelma

Polven nivelrikko – perusohjelma

6

Yhdellä jalalla seisominen



Staatinen seisten tehtävä harjoitus, jossa tasapainoa pidetään yhdellä jalalla kerrallaan ilman käsitukea.

- Seiso vasemmalla jalalla koko jalkaterä lattiassa ja polvi hieman koukussa. Nosta oikea jalkaterä ja pidä vartalo suorana ottamatta käsillä tukea. Pidä tasapaino määrätyn ajan, laske jalka rauhallisesti alas ja vaihda jalkaa.

+ Ange dosering

7

Kissa ja lehmä



Alex: pidä lyhyt tauko jokaisen toiston jälkeen ja jatka rauhalliseen tahtiin.

- Pidä vartalo vakaana, kun ojennat jalkaa.
- Laske selkää pehmeästi ja nosta rintakehää. Katso varovasti ylöspäin liikuttamatta käsiä tai polvia. Pyöristä sitten selkä jälleen ylöspäin.

Vinkit

- Lopeta liike ennen kuin selkä irtaoo alustasta.

HARJOITUKSET

Kissa ja lehmä

Suoritusvariantit

Perussuoritus

Konttausasennossa tehtävä selkäharjoitus, jossa vuorotellaan pyöristetyn ja notkistetun selkäasennon välillä.

- Asetu konttausasentoon kädet hartioiden alla ja polvet lantion alla. Pyöristä selkä ylöspäin ja anna pään painua alas.
- Laske selkää pehmeästi ja nosta rintakehää. Katso varovasti ylöspäin liikuttamatta käsiä tai polvia. Pyöristä sitten selkä jälleen ylöspäin.

Ohjelmaversio

Perussuoritus

8

Alex: pidä lyhyt tauko jokaisen toiston jälkeen ja jatka rauhalliseen tahtiin.

- Pidä vartalo vakaana, kun ojennat jalkaa. 
- Laske selkää pehmeästi ja nosta rintakehää. Katso varovasti ylöspäin liikuttamatta käsiä tai polvia. Pyöristä sitten selkä jälleen ylöspäin. 

+ Lisää asento

Vinkit

Lopeta liike ennen kuin selkä irtaoo alustasta.

Valmis, kun: Mukautetut kentät tallentuvat vain Alexin potilasohjelmaan.