

Luo uudelleenkäytettävä ohjelmapohja

Rakenna yksityinen ohjelma, lisää harjoitteita, mukauta tekstiä ja valitse järjestys.

1

Avaa ohjelmakirjasto

Olet tässä: Olet kirjautunut kliiniseen työtilaan.

Toimi näin: Avaa päävalikosta Ohjelmat.

Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

Ohjelmakirjasto
Löydä sopiva ohjelma tai luo oma + Uusi ohjelma

Etsi julkisia ja yksityisiä ohjelmia. Avaa ohjelma nähdäksesi sen harjoitteet tai luo uusi ohjelma.

Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

2 ohjelmat

Toimistotyö – liikuntatauko
Julkinen 6 harjoitukset

Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuoilta ylösnousuja, kyykkyjä ja varpaillenousuja pitkäkestoisen näyttöpäätetyön tauottamiseksi. Tämä on muokattava liikuntatauko. Tee fysioterapeutin valitsema harjoitteet valitussa järjestyksessä ja määrässä...

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; fysioterapeutti valitsee ja mukauttaa sisällön ennen käyttöä. Tämä on ohjelmapohja, joka fysioterapeutin tulee arvioida ja mukauttaa ennen käyttöä. Harjoitteiden valintaa,...

Nivelrikko Voima Toimintakyky Tasapaino Polvi Lonkka Nilkka

Valmis, kun: Ohjelmakirjasto avautuu.

Aloita uusi pohja

Olet tässä: Ohjelmakirjasto on avoinna.

Toimi näin: Valitse Uusi ohjelma.

DEV

PhysioWorkplace

Kliininen työtila

Kojelauta

Potilaat

Ohjelmat

Harjoitukset

Omat suosikkini

Ohjelmat

Meadow Arc Rehab

R

Robin Ek

physio-e3eeab1d-c9f0...

Kirjasto

Löydä sopiva ohjelma tai luo oma

Etsi julkisia ja yksityisiä ohjelmia. Avaa ohjelma nähdäksesi sen harjoitteet tai luo uusi ohjelma.

Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia

+ Uusi ohjelma

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

2 ohjelmat

☆

Toimistotyö – liikuntatauko

Julkinen

6 harjoitukset

Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuolilta ylösnousuja, kyykkyjä ja varpaillenousuja pitkäkestoisen näyttöpäätetyön tauottamiseksi. Tämä on muokattava liikuntatauko. Tee fysioterapeutin valitsema harjoitteet valitussa järjestyksessä ja määrässä...

Työpaikka

Liikuntatauko

Liikkuvuus

Voima

Niska

Rintaranka

Olkapää

☆

Polven nivelrikko – perusohjelma

Julkinen

6 harjoitukset

Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuolilta ylösnousuja, pohjeharjoittelua ja tasapainoa; fysioterapeutti valitsee ja mukauttaa sisällön ennen käyttöä. Tämä on ohjelmapohja, joka fysioterapeutin tulee arvioida ja mukauttaa ennen käyttöä. Harjoitteiden valintaa,...

Nivelrikko

Voima

Toimintakyky

Tasapaino

Polvi

Lonkka

Nilkka

Valmis, kun: Uuden yksityisen ohjelman muokkain avautuu.

3

Täytä ohjelman tiedot

Olet tässä: Uuden ohjelman muokkain on avoinna.

Toimi näin: Anna nimi ja kuvaus, joiden avulla pohjaa on helppo käyttää uudelleen.

Uusi ohjelma

Yksityinen

Näytä PDF

3

Ohjelman otsikko

Tasapaino ja hallinta

Uudelleenkäytettävä ohjelma tasapainon ja hallittujen liikkeiden harjoitteluun.

+ Tagi

Ohjelman harjoitukset

Klikkaa tekstiä muokataksesi, käytä +/valintamerkkiä korttien kohdalla tai järjestä rivit ohjaimilla.

Valittu ohjelma ei sisällä vielä harjoituksia

Lisää harjoitus aloittaaksesi ohjelman rakentamisen.

Julkaisu

Tila: Luonnos

Lähetä tämä yksityinen ohjelma tarkistettavaksi ennen kuin se tulee julkiseksi.

Lähetä tarkistettavaksi

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai oi

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

13 harjoitusta

Käytä +/valintamerkki-painiketta tai raahaa ohjelmaan

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

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

Yhden jalan tasapaino

Nilkka

Jalkaterä

Lonkka

Valmis, kun: Pohjalla on selkeä nimi ja tarkoitus.

Lisää harjoitteita

Olet tässä: Ohjelma on valittu ja harjoitekirjasto näkyv.

Toimi näin: Lisää haluamasi harjoitteet pluspainikkeilla.

Uusi ohjelma

Yksityinen

Näytä PDF

Ohjelman otsikko

Tasapaino ja hallinta

Uudelleenkäytettävä ohjelma tasapainon ja hallittujen liikkeiden harjoitteluun.

Lantionnosto

Vatsa

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

Tagi

Ohjelman harjoitukset

Klikkaa tekstiä muokataksesi, käytä +/-valintamerkkiä korttien kohdalla tai järjestä rivit ohjaimilla.

1



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

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

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai oi

Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

13 harjoitusta

Käytä +/-valintamerkki-painiketta tai raahaa ohjelmaan

Kissa ja lehmä

Julkinen

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

Selän pyöristys ja ojennus konttausasennossa

Rintaranka

Alaselkä

Lantio

Lantionnosto vastuskuminauhalla

Julkinen

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

Lantionnosto

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

Harjoitus lisätty ohjelmaan.

Valmis, kun: Harjoitteet näkyvät ohjelmassa.

Määritä järjestys

Toimi näin: Vedä harjoite haluamaasi kohtaan.

Valmis, kun: Harjoitteet näkyvät ohjelmassa valitussa järjestyksessä.

Mukauta suoritus

Olet tässä: Harjoitteella voi olla vain tähän ohjelmapohjaan kuuluvia ohjeita, asentokohtaisia ohjeita ja vinkkejä.

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

Uusi ohjelma



1 Lantionnosto vastuskuminauhalla

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

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

+ Ange dosering



2 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.

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

6 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 tähän ohjelmapohjaan.

Tallenna ohjelmapohja

Toimi näin: Valitse Tallenna.

Valmis, kun: Ohjelmapohja luodaan ja ohjelmakirjasto avautuu.

Tarkista pohja

Olet tässä: Ohjelmakirjastossa näkyy tallennettu pohja.

Toimi näin: Tarkista, että oikea nimi näkyy.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-e3eeab1d-c9f0...

Kirjasto

Löydä sopiva ohjelma tai luo oma [+ Uusi ohjelma](#)

Etsi julkisia ja yksityisiä ohjelmia. Avaa ohjelma nähdäksesi sen harjoitteet tai luo uusi ohjelma.

Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

3 ohjelmat

Tasapaino ja hallinta
Yksityinen 2 harjoitukset
Uudelleenkäytettävä ohjelma tasapainon ja hallittujen liikkeiden harjoitteluun.
Lantionnosto Selän pyöristys ja ojennus konttausasennossa Vatsa Pakara-alue Lonkka

Toimistotyö – liikuntatauko
Julkinen 6 harjoitukset
Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuolilta ylösnousuja, kyykkyjä ja varpailenousuja pitkäkestoisen näyttöpäätetyön tauottamiseksi. Tämä on muokattava liikuntatauko. Tee fysioterapeutin valitsema harjoitteet valitussa järjestyksessä ja määrässä...

Työpaikka Liikuntatauko Liikkuvuus Voima Niska Rintaranka Olkapää

Ohjelma tallennettu.

Valmis, kun: Yksityinen ohjelmapohja näkyy ja sitä voi käyttää uudelleen.