

Luo henkilökohtainen suoritusvariantti

Lisää julkiseen harjoitteeseen omat uudelleenkäytettävät ohjeet muuttamatta alkuperäistä.

1

Avaa julkinen harjoite

Olet tässä: Harjoite on julkisessa harjoitekirjastossa.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-7a1175ce-be0e...

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Simpukka
Julkinen

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

8° Simpukka

Lonkka

Reisi

Vartalo

Kissa ja lehma
Julkinen

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

8° Selän pyöristys ja ojennus konttausasenn...

Rintaranka

Alaselkä

Lantio

Lantionnosto vastuskuminauhalla
Julkinen

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

8° Lantionnosto

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

Kyykky
Julkinen

Seisten tehtävä voima- ja hallintaharjoitus, jossa lonkat ja polvet koukistuvat yhtä aikaa ja keho palaa pystyasentoon ilman tukea tai ulkoista kuormaa.

8° Kyykky

Lonkka

Polvi

Niikka

Kahden jalan varpailenousu tuolista tukien
Julkinen

Seisten tuolista tukien tehtävä molempien

Kahden jalan varpailenousu
Julkinen

Seisten tehtävä molempien pohkeiden harjoitus

Valmis, kun: Harjoitepaneelissa näkyy alkuperäinen sisältö.

Lisää suoritusvariantti

Olet tässä: Harjoitteen tiedot ovat avoinna.

Toimi näin: Valitse Suoritusvariantit-kohdasta Variantti.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main content area shows a list of exercises under the 'Harjoitukset' tab. The selected exercise is 'Lantionnosto vastuskuminauhalla'. Below the exercise title, there are tags for 'Julkinen', 'Lantionnosto', 'Pakara-alue', 'Lonkka', and 'Lantio'. A red circle with the number '2' highlights the '+ Variantti' button in the bottom right corner of the exercise details panel. The panel also shows a list of 'Suoritusvariantit' (Exercise variants) with a 'Perussuoritus' (Basic exercise) and a 'Uusi suoritusvariantti' (New exercise variant) button.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

Simpukka
Julkinen

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

Julkinen

Lantionnosto vastuskuminauhalla

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

Tunnisteet ja ruumiinalueet

Julkinen

Lantionnosto

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

Vatsa

+ Tagi

Suoritusvariantit

Perussuoritus

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.

+ Variantti

Valmis, kun: Uusi henkilökohtainen suoritusvariantti lisätään.

3

Kirjoita omat ohjeet

Olet tässä: Uutta suoritusvarianttia voi muokata.

Toimi näin: Anna variantille selkeä nimi ja kirjoita ohjeet.

DEV

PhysioWorkplace

Kliininen työtila

Kojelauta

Potilaat

Ohjelmat

Harjoitukset

Omat suosikkini

Harjoitukset

Meadow Arc Rehab

Etsi otsikkoja, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

← →



Simpukka

Julkinen

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

Clamshell

Lonkka

Reisi

Vartalo

☆



Lantionnosto vastuskuminauhalla

Julkinen

Henkilökohtaisesti mukautettu

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

Lantionnosto

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

☆



Kahden jalan varpailleenousu tuolista tukien

Julkinen

Seisten tuolista tukien tehtävä molempien

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

Suoritusvariantit

Perussuoritus

+

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

1

Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveydessä 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.



3

Rauhallinen eteneminen

Aloita pienellä liikeradalla ja lisää sitä vähitellen, kun liike tuntuu hallitulta.

1



+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Valmis, kun: Henkilökohtainen suoritusvariantti tallentuu automaattisesti.

Tarkista suoritusvariantti

Olet tässä: Harjoite on suljettu ja avattu uudelleen.

Toimi näin: Tarkista, että ohjeesi näkyvät Suoritusvariantit-kohdassa.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for a user named Meadow Arc Rehab. The left sidebar contains navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main content area shows a list of exercises. The first exercise, 'Simpukka', is highlighted. It includes an illustration of a person performing the exercise and a description: 'Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoharjoitus, jossa ylempi polvi avataan kantapäiden pysyessä yhdessä ja lantion pysyessä päällekkäin.' Below the description are tags for 'Julkinen', 'Simpukka', 'Lonkka', 'Reisi', and 'Vartalo'. The second exercise, 'Lantionnosto vastuskuminauhalla', is also visible, with a description: 'Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.' It has tags for 'Julkinen', 'Henkilökohtaisesti mukautettu', 'Lantionnosto', 'Pakara-alue', 'Lonkka', and 'Lantio'. The third exercise, 'Kahden jalan varpailenousu tuolista tukien', is partially visible. On the right, the 'Suoritusvariantit' panel shows the 'Perussuoritus' (Basic exercise) section with two steps: 1. 'Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveydessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.' and 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.' Below this, the 'Rauhallinen eteneminen' (Cautious progression) section is highlighted with a red box and a red circle containing the number 4. It contains the instruction: 'Aloita pienellä liikeradalla ja lisää sitä vähitellen, kun liike tuntuu hallitulta.' There is a '+ Lisää asento' (Add position) button and a 'Vinkit' (Tips) section. At the bottom of the panel is a '+ Variantti' (Variant) button.

Valmis, kun: Henkilökohtainen variantti on tallessa ja sitä voi käyttää uudelleen.