

Muokkaa ja poista ohjelmapohja

Päivitä oma uudelleenkäytettävä ohjelmapohja tai poista se pysyvästi, kun sitä ei enää tarvita.

1

Avaa ohjelmapohja

Olet tässä: Ohjelmakirjastossa näkyvät yksityiset ja julkiset ohjelmasi.

Toimi näin: Avaa oma ohjelmapohja, jota haluat muuttaa.

The screenshot displays the 'Ohjelmat' (Programs) section of the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: 'Kojelauta' (Dashboard), 'Potilaat' (Patients), 'Ohjelmat' (Programs), 'Harjoitukset' (Exercises), and 'Omat suosikkini' (My favorites). The main content area is titled 'Kirjasto' (Library) and 'Löydä sopiva ohjelma tai luo oma' (Find a suitable program or create your own). Below the title is a search bar with the placeholder text 'Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia' (Search for programs, identifiers, body parts, or exercises). To the right of the search bar are icons for filters, a globe, a lock, and a star. Below the search bar are navigation arrows and buttons for '+ Lisää suodatin' (Add filter) and 'Tyhjennä suodattimet' (Clear filters). The page shows '3 ohjelmat' (3 programs). The first program is 'Tasapaino ja hallinta' (Balance and control), which is 'Yksityinen' (Private) and has '1 harjoitus' (1 exercise). It is described as 'Uudelleenkäytettävä ohjelma tasapainon ja hallittujen liikkeiden harjoitteluun.' (Reusable program for balance and controlled movement exercises). It includes tags for 'Lantionnosto' (Pelvic lift), 'Vatsa' (Abdomen), 'Pakara-alue' (Buttock area), and 'Lonkka' (Hip). The second program is 'Toimistotyö – liikuntatauko' (Office work – exercise break), which is 'Julkinen' (Public) and has '6 harjoitukset' (6 exercises). It is described as '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...' (Short exercise series where standing mobility exercises, shoulder movements, standing up from the chair, squats, and toe raises are performed to break up long-term screen work. This is a customizable exercise break. Perform the exercises chosen by the physiotherapist in the chosen order and quantity...). It includes tags for 'Työpaikka' (Workplace), 'Liikuntatauko' (Exercise break), 'Liikkuvuus' (Mobility), 'Voima' (Strength), 'Niska' (Neck), 'Rintaranka' (Ribs), and 'Olkapää' (Shoulder). The user's profile 'Robin Ek' with ID 'physio-a332456d-63e...' is visible in the top right corner.

Valmis, kun: Ohjelmamuokkain avautuu.

Päivitä pohja

Olet tässä: Ohjelmamuokkain on avoinna.

Toimi näin: Muuta ohjelman nimeä tai kuvausta.

DEV Ohjelma

Tuettu sivuaskelsarja

Yksityinen

Näytä PDF

Ohjelman otsikko

Tuettu sivuaskelsarja

Päivitetty ohjelmapohja, jossa hallittuihin liikkeisiin on lisätty tukea.

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.

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.

Etsi otsikkoa, tunnisteita, 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

Staatinen 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: Muutokset tallentuvat automaattisesti pohjaasi.

3

Tarkista muutos

Olet tässä: Ohjelmamuokkain on suljettu.

Toimi näin: Etsi päivitetty pohja kirjastosta.

The screenshot shows the PhysioWorkplace web application interface. On the left is a sidebar with navigation links: 'Kojelauta', 'Potilaat', 'Ohjelmat' (highlighted), 'Harjoitukset', and 'Omat suosikkini'. The main header includes the 'Ohjelmat' title and a dropdown menu. The user profile 'Robin Ek' is visible in the top right. The main content area is titled 'Kirjasto' and 'Löydä sopiva ohjelma tai luo oma'. Below this is a search bar with the placeholder text 'Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia'. A filter bar shows 'Lisää suodatin' and 'Tyhjennä suodattimet'. The results section shows '3 ohjelmat'. The first program, 'Päivitetty sivuaskelsarja', is highlighted with a red box and a red circle containing the number 3. It is categorized as 'Yksityinen' with '1 harjoitus'. The description states it is an updated exercise program with support. The second program, 'Toimistotyö – liikuntatauko', is also visible below it.

Valmis, kun: Uusi nimi näkyy ohjelmakortissa.

Valitse Poista ohjelma

Olet tässä: Oma ohjelmapohja on jälleen avoinna.

Toimi näin: Valitse Poista ohjelma, jos pohjaa ei enää tarvita.

Ohjelma

Tuettu sivuaskelsarja



1

Lantionnosto vastuskuminauhalla

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.

+ Ange dosering

Julkaisu

Tila: Luonnos

Lähetä tämä yksityinen ohjelma tarkistettavaksi ennen kuin se tulee julkiseksi.

Lähetä tarkistettavaksi

4

Poista ohjelma

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

Staatinen 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: Ikkuna pyytää vahvistamaan poistamisen.

5

Vahvista poistaminen

Olet tässä: Vahvistusikkuna on avoinna.

Toimi näin: Poista pohja pysyvästi valitsemalla Poista.

The screenshot shows a web application for fitness programs. A modal dialog titled "Poista ohjelma?" (Delete program?) is open in the center. It contains the text "Toimintoa ei voi peruuttaa." (Action cannot be undone.) and two buttons: "Peruuta" (Undo) and "Poista" (Delete). The "Poista" button is highlighted with a red circle and the number 5. In the background, the interface shows a program titled "Lantionnosto vastuskuminauhalla" (Pelvic lift with resistance band) and a sidebar with other programs like "Tuoliilta ylösnousu" (Chair stand) and "Yhdellä jalalla seisominen" (One-legged standing).

Valmis, kun: Ohjelma poistetaan ja ikkuna sulkeutuu.

6

Tarkista, että pohja on poistettu

Olet tässä: Ohjelma on poistettu.

Toimi näin: Hae ohjelmaa sen aiemmalla nimellä.

The screenshot shows the 'Ohjelmat' (Programs) section of the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: 'Kojelauta', 'Potilaat', 'Ohjelmat' (selected), 'Harjoitukset', and 'Omat suosikkini'. The main content area has a header with 'Ohjelmat' and 'Meadow Arc Rehab'. Below this is a search bar with the text 'Tuettu sivuaskelsarja'. A message box states 'Ohjelmia ei löytynyt' (No programs found) with a subtext 'Luo uusi ohjelma tai muokkaa hakua ja suodattimia.' (Create a new program or edit the search and filters). A button '+ Uusi ohjelma' is visible in the top right. At the bottom right, a notification says 'Ohjelma poistettu.' (Program removed).

Valmis, kun: Vastaavia ohjelmia ei näy.