

Muokkaa omaa harjoitetta

Päivitä omistamasi yksityisen harjoitteen nimi ja yhteenveto.

1

Avaa harjoite

Olet tässä: Yksityinen harjoite on harjoitekirjastossasi.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

DEV PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-4245d1fe-25b...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma + Lisää harjoite

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

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Tasapaino seinän vieressä
Yksityinen

Tuolilta ylösnousu
Julkinen

Molemmiin puolien 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

Olkapään seinäliuku
Julkinen

Molemmiin puolien tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Valmis, kun: Harjoitemuokkain avautuu.

Päivitä sisältö

Olet tässä: Harjoitemuokkain on avoinna.

Toimi näin: Muuta nimeä ja yhteenvetoa.

The screenshot displays the PhysioWorkplace Harjoitukset (Exercises) interface. The left sidebar contains navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main content area is titled 'Löydä harjoite tai luo oma' (Find an exercise or create your own) and includes a search bar and a list of exercises. The exercise 'Tuettu tasapaino seinän vieressä' (Supported balance next to the wall) is highlighted. The right sidebar shows the details of this exercise, including its name, description, and a list of variants. The exercise is currently set to 'Standard' and 'Yksityinen' (Private). The description states: 'Rauhallinen tasapainoharjoitus, jossa seinä antaa lisätukea.' (Calm balance exercise, where the wall provides additional support). The variants section shows a single variant with the instruction: 'Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.' (Stand close to the wall and exercise calmly, breathing steadily). The interface also includes a 'Vinkit' (Tips) section and a 'Osallistu PhysioWorkplaceen' (Participate in PhysioWorkplace) section.

Valmis, kun: Uudet tiedot näkyvät muokkaimessa ja tallentuvat automaattisesti.

3

Sulje muokkain

Olet tässä: Muutokset ovat tallentuneet automaattisesti.

Toimi näin: Valitse Sulje harjoitteen tiedot.

DEV PhysioWorkplace
Klininen työtila

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

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

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita

14 tulosta

Tuettu tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

Rauhallinen tasapainoharjoitus, jossa seinä antaa lisätukea.

Yhdellä jalalla seisominen

Julkinen

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

Yksityinen

Tuettu tasapaino seinän vieressä

Rauhallinen tasapainoharjoitus, jossa seinä antaa lisätukea.

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

Osallistu PhysioWorkplaceen

Tila: Luonnos

Haluatko ehdottaa harjoitusta PhysioWorkplace-kirjastoon? Lähetä se meille tarkistettavaksi. Yksityinen versio ei ja henkilökohtaiset mukautukset.

Valmis, kun: Palaat harjoitekirjastoon.

4

Tarkista muutos

Olet tässä: Harjoitekirjasto näkyy jälleen.

Toimi näin: Etsi harjoite sen uudella nimellä.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-4245d1fe-25b...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

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

+ Lisää harjoite

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Uudettu tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

Rauhallinen tasapainoharjoitus, jossa seinä antaa lisätukea.

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

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

Olkapään seinäliuku

Julkinen

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

Valmis, kun: Päivitetty yksityinen harjoite näkyy kirjastossa.