

Päivitä toimitettu potilasohjelma

Muuta toimitettua ohjelmaa, lähetä päivitys ja vahvista uusin versio.

1

Lisää harjoite

Olet tässä: Potilaan toimitettu ohjelma on avoinna.

Toimi näin: Lisää haluamasi harjoite kirjastosta.

DEV
Potilas
Alex Lind

+ Uusi ohjelma

Polven kuntoutus

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.

Lähetä päivitys

Ohjelman otsikko

Polven kuntoutus

Ohjelman kuvaus



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. Laseke lantio.

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 näkyy potilasohjelmassa.

Tarkista muutokset

Olet tässä: Ohjelma eroaa nyt toimitetusta versiosta.

Toimi näin: Tarkista uusi harjoite ja mahdollinen potilaskohtainen teksti.

DEV

Uusi ohjelma

Polven kuntoutus



- 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

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.

+ Ange dosering

Yhdistä

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai oi

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Simpukka

Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoarjoitus, 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: Muutokset ovat oikein ja Lähetä päivitys on käytettävissä.

3

Lähetä päivitys

Olet tässä: Ohjelman muutokset ovat valmiit.

Toimi näin: Valitse Lähetä päivitys.

DEV
tilas

Alex Lind

+ Uusi ohjelma

Polven kuntoutus

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 kuntoutus

Ohjelman kuvaus

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. Lase lantio

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai oi

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Simpukka

Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoarjoitus, 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: Uusi ohjelmaversio toimitetaan potilaalle.

Vahvista uusin versio

Olet tässä: Päivitys on toimitettu.

Toimi näin: Tarkista ohjelmavälilehden tila.

DEV tilas

Alex Lind

+ Uusi ohjelma

Polven kuntoutus

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.

Lähetä päivitys

Ohjelman otsikko

Polven kuntoutus

Ohjelman kuvaus



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. Laseke lantio.

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai oi

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Simpukka

Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoarjoitus, 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: Vihreä tila kertoo, että potilaalla on uusin versio.