

Skriv til behandlerteamet ditt

Send en melding om programmet ditt, og les svaret i den samme samtalen.

1

Åpne meldinger

Her er du: Treningsprogrammet ditt er åpent.

Slik gjør du: Velg Meldinger.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

1

Logg ut

Start øktKnerehabilitering

Knerehabilitering



1

Bekkenløft med elastisk strikk

Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes og senkes med et elastisk bånd over knærne.

1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i hoftebredde. Sett båndet rundt lårene rett over knærne. Hold knærne litt fra hverandre og la armene hvile mot gulvet.

2

Press føttene mot gulvet og løft hoftene. Hold knærne litt fra hverandre og løft til kroppen danner en rett linje fra skuldrene til knærne. Senk hoftene langsomt igjen.

Ferdig når: Samtalen om programmet åpnes.

2

Skriv meldingen

Her er du: Samtalen er åpen.

Slik gjør du: Skriv meldingen og trykk på Enter.



Mine programmer
Meadow Arc Rehab

Start økt

Knerehabilitering

Knerehabilitering



1

Bekkenløft med elastisk stri
Ryggliggende hofteøft der hoftene løftes over knærne.

1

Ligg på ryggen med bøyde knær og elastisk stri rundt lårene rett over knærne. La armene hvile mot gulvet.

2

Press føttene mot gulvet og løft hoftene til kroppen er rett. Senk hoftene langsomt.

3

RE

Nytt program: Knerehabilitering

00:30

2

Øvelsen kjentes bra i dag.

Ferdig når: Meldingen sendes til behandlerteamet ditt.

3

Kontroller meldingen

Her er du: Du har sendt meldingen.

Slik gjør du: Kontroller at den vises i samtalen.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

Start øktKnerehabilitering

Knerehabilitering



1 Bekkenløft med elastisk stri

Ryggliggende hofteløft der hoftene over knærne.

- 1 Ligg på ryggen med bøyde båndet rundt lårene rett over og la armene hvile mot gulv
- 2 Press føttene mot gulvet og hverandre og løft til kroppen knærne. Senk hoftene lang

PASIENTKOMMUNIKASJON
Meadow Arc Rehab

RE Nytt program: Knerehabilitering
00:30

3
velsen kjentes bra i dag.

AL

Sendt 00:30

Skriv en melding

Ferdig når: Meldingen din vises i meldingshistorikken.

4

Åpne svaret

Her er du: Et tall ved Meldinger viser at du har fått et nytt svar.

Slik gjør du: Velg Meldinger.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

4

Logg ut

Start øktKnerehabilitering

Knerehabilitering



1

Bekkenløft med elastisk strikk

Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes og senkes med et elastisk bånd over knærne.

- 1 Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i hoftebredde. Sett båndet rundt lårene rett over knærne. Hold knærne litt fra hverandre og la armene hvile mot gulvet.
- 2 Press føttene mot gulvet og løft hoftene. Hold knærne litt fra hverandre og løft til kroppen danner en rett linje fra skuldrene til knærne. Senk hoftene langsomt igjen.

Ferdig når: Samtalen åpnes ved det nyeste svaret.

5

Les svaret

Her er du: Samtalen er åpen.

Slik gjør du: Les det nyeste svaret fra behandlerteamet ditt.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

Start øktKnerehabilitering

Knerehabilitering



1

Bekkenløft med elastisk strik

Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes over knærne.

1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. La armene hvile mot gulvet.

2

Press føttene mot gulvet og løft hoftene til kroppen er rett. Senk hoftene langsomt ned.

PASIENTKOMMUNIKASJON
Meadow Arc Rehab

RE

Nytt program: Knerehabilitering

00:30

AL

Øvelsen kjentes bra i dag.

Lest 00:30

RE

5. Ja, fortsett i det samme rolige tempoet.

00:30

Skriv en melding

Ferdig når: Svaret vises, og markeringen for ulest fjernes.