

Opprett din egen øvelse

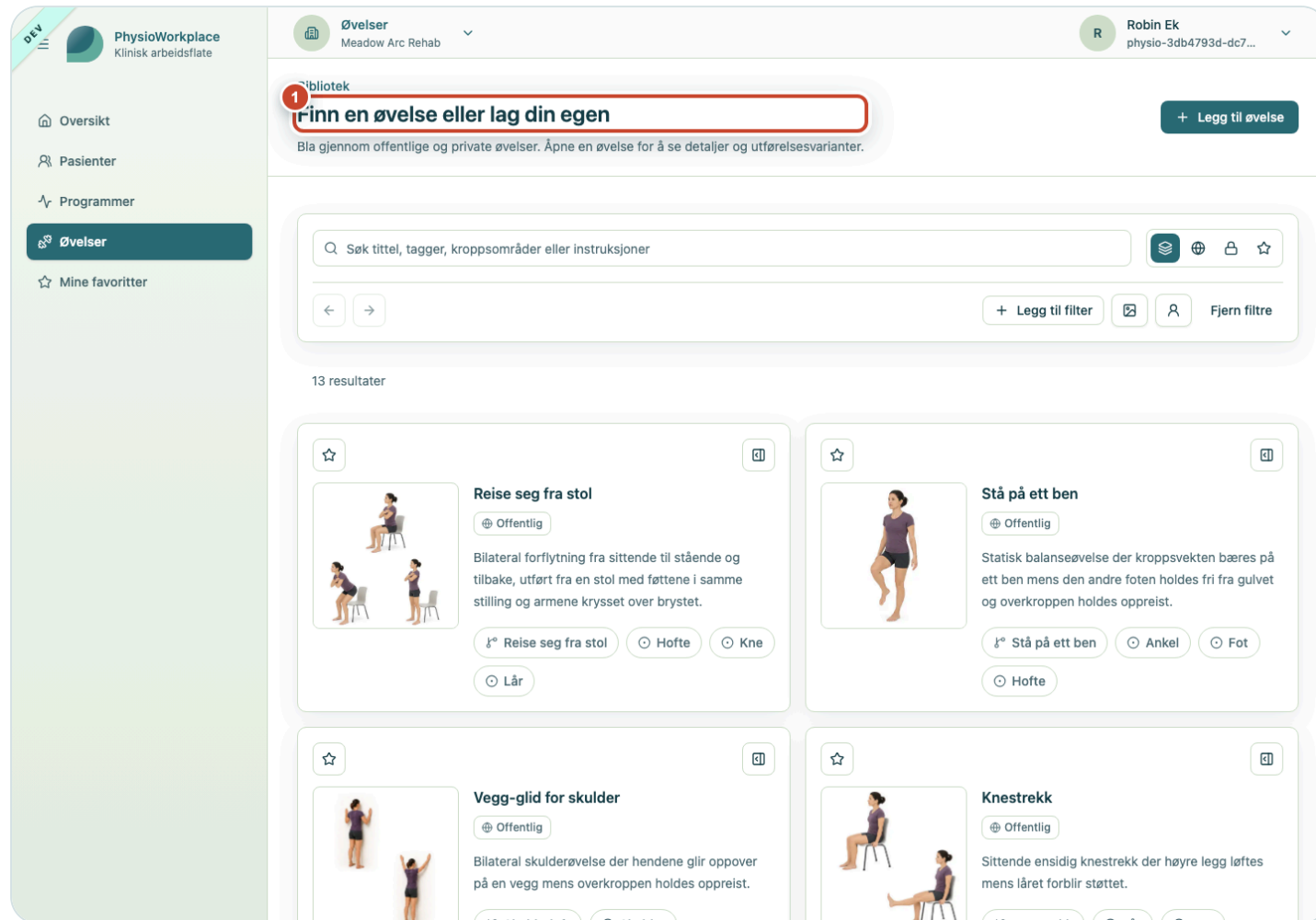
Legg til en privat øvelse med tittel, sammendrag og gjenbrukbare instruksjoner.

1

Åpne øvelsesbiblioteket

Her er du: Du er logget inn i det kliniske arbeidsområdet.

Slik gjør du: Åpne Øvelser i hovedmenyen.



Ferdig når: Øvelsesbiblioteket vises.

2

Start en ny øvelse

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åpent.

Slik gjør du: Velg Legg til øvelse.

The screenshot shows the 'Øvelser' (Exercises) section of the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user 'Robin Ek' and the clinic 'Meadow Arc Rehab'. Below the header, the section is titled 'Bibliotek' and 'Finn en øvelse eller lag din egen'. A search bar is present with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner'. A red button with a '+ Legg til øvelse' label and a '2' badge is in the top right. Below the search bar, there are filters for 'Legg til filter' and 'Fjern filtre'. The results section shows 13 results, with four visible cards: 'Reise seg fra stol', 'Stå på ett ben', 'Vegg-glid for skulder', and 'Knestrekk'. Each card includes an illustration, a title, a description, and a list of tags for body parts.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-3db4793d-dc7...

Bibliotek

Finn en øvelse eller lag din egen

Bla gjennom offentlige og private øvelser. Åpne en øvelse for å se detaljer og utførelsesvarianter.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter

Fjern filtre

13 resultater

Reise seg fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.
Reise seg fra stol, Hofte, Kne, Lår

Stå på ett ben
Offentlig
Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og overkroppen holdes oppreist.
Stå på ett ben, Ankel, Fot, Hofte

Vegg-glid for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.
Skulder, Skulder

Knestrekk
Offentlig
Sittende ensidig knestrekk der høyre legg løftes mens låret forblir støttet.
Knestrekk, Lår, Kne

Ferdig når: Redigeringen av en ny privat øvelse åpnes.

3

Fyll inn øvelsen

Her er du: Redigeringen av den nye øvelsen er åpen.

Slik gjør du: Skriv inn en tydelig tittel, et kort sammendrag og standardinstruksjoner.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Oversikt
Pasienter
Programmer
Øvelser
Mine favoritter

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

Finn en øvelse eller lag din egen

Bla gjennom offentlige og private øvelser. Åpne en øvelse for å se detaljer og utførelse

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 resultater

Reise seg fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.
Reise seg fra stol
Hofte
Kne
Lår

Vegg-glid for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Øvelser
Legg til øvelse

3 Balanse ved vegg

Rolig balanseøvelse med støtte fra en vegg.

Tagger og kroppsområder
+ Tagg

Utførelsesvarianter

Standard
Stå nær veggen, og arbeid rolig med jevn pust.

1 Stå nær veggen, og arbeid rolig med jevn pust.

+ Legg til posisjon

Tips

+ Variant

Ferdig når: Øvelsen inneholder informasjonen som trengs for gjenbruk.

4

Lagre øvelsen

Her er du: Opplysningene om øvelsen er fylt inn.

Slik gjør du: Velg Lagre.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

Finn en øvelse eller lag din egen

Bla gjennom offentlige og private øvelser. Åpne en øvelse for å se detaljer og utførelse

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 resultater

Reise seg fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.

Reise seg fra stol

Hofte

Kne

Lår

Vegg-glid for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Skulder

Skulder

Øvelser

Legg til øvelse

Balanse ved vegg

Rolig balanseøvelse med støtte fra en vegg.

Tagger og kroppsområder

+ Tagg

Utførelsesvarianter

Standard

Stå nær vegg, og arbeid rolig med jevn pust.

1 Stå nær vegg, og arbeid rolig med jevn pust.

+ Legg til posisjon

Tips

+ Variant

Ferdig når: Øvelsen opprettes, og øvelsesbiblioteket vises.

5

Kontroller øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket viser den lagrede øvelsen.

Slik gjør du: Kontroller at riktig tittel vises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-3db4793d-dc7...

Bibliotek

Finn en øvelse eller lag din egen

+ Legg til øvelse

Bla gjennom offentlige og private øvelser. Åpne en øvelse for å se detaljer og utførelsesvarianter.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter

Fjern filtre

14 resultater

Balanse ved vegg

Privat

Rolig balanseøvelse med støtte fra en vegg.

Reise seg fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.

Reise seg fra stol

Hofte

Kne

Lår

Stå på ett ben

Offentlig

Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og over kroppen holdes oppreist.

Vegg-glid for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse der hender glider oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Øvelse opprettet.

Ferdig når: Den private øvelsen vises med tittelen du skrev inn.