

Opprett et pasientprogram

Legg til programmer og øvelser for en pasient, tilpass øvelsesteksten og ordne innholdet i pasientregisteret.

1

Velg pasienten

Her er du: Pasienten finnes i pasientregisteret.

Slik gjør du: Kontroller pasientens navn, og velg riktig pasient.

The screenshot shows a web application for patient management. At the top left, a patient card for 'Alex Lind' with ID '19121212-....' is visible. Below it, a large central area displays the message 'Pasienten har ikke valgt program' (The patient has not selected a program) and provides instructions to create a new program or add exercises from a library, with a button '+ Opprett pasientprogram'. On the right side, there is a sidebar with a search bar 'Søk programmer, tagger, kroppsområder eller' and filters. Below the search bar, it shows 'Programmer 2' and 'Øvelser 13'. Two program cards are listed: 'Kontorarbeid – bevegelsespause' (Office work – movement break) and 'Kneartrose – grunnprogram' (Knee osteoarthritis – basic program). Each card includes an icon, a description, and a list of tags like 'Arbeidsplass', 'Bevegelsespause', 'Styrke', 'Funksjon', etc.

Ferdig når: Pasientkortet viser pasienten som programmet skal tilhøre.

2

Velg en programmal

Her er du: Riktig pasient er valgt, og programbiblioteket vises.

Slik gjør du: Finn Kneartrose – grunnprogram.

DEV-ient
Alex Lind 19121212-.....

+ Nytt program

Pasienten har ikke valgt program
Opprett et tomt pasientprogram, eller legg til en mal eller øvelse fra biblioteket.
+ Opprett pasientprogram

Søk programmer, tagger, kroppsområder eller

+ Legg til filter Fjern filtre

Programmer 2 Øvelser 13

Kontorarbeid – bevegelsespause
Offentlig 6 øvelser
En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og tåhev som avbryter langvarig...
Arbeidsplass Bevegelsespause
Bevegelse Styrke Nakke
Brystrygg Skulder

2

Kneartrose – grunnprogram
Offentlig 6 øvelser
Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpass...
Artrose Styrke Funksjon
Balanse Kne Hofte Ankel

Ferdig når: Programkortet viser malens tittel og innhold.

3

Legg til programmet

Her er du: Du har funnet en passende programmal.

Slik gjør du: Velg Legg programmet til pasienten.

The screenshot shows a web application interface for managing patient programs. The top header includes a patient name 'Alex Lind' and ID '19121212-.....'. A search bar on the right allows finding programs by name, tags, or body areas. Below the search bar, there are filters for 'Programmer' (2) and 'Øvelser' (13). The main content area is split into two panels. The left panel, titled 'Pasienten har ikke valgt program', contains a message: 'Opprett et tomt pasientprogram, eller legg til en mal eller øvelse fra biblioteket.' and a button '+ Opprett pasientprogram'. The right panel displays two program cards. The first card is 'Kontorarbeid – bevegelsespause', marked as 'Offentlig' with 6 exercises. It includes a description: 'En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og ståhev som avbryter langvarig...'. It has tags for 'Arbeidsplass', 'Bevegelsespause', 'Bevegelse', 'Styrke', 'Nakke', 'Brystrygg', and 'Skulder'. The second card is 'Kneartrose – grunnprogram', also 'Offentlig' with 6 exercises. Its description is: 'Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpass...'. It has tags for 'Artrose', 'Styrke', 'Funksjon', 'Balanse', 'Kne', 'Hofte', and 'Ankel'. A red notification bubble with the number '3' is visible next to the second card.

Ferdig når: Malen opprettes som et pasientprogram med øvelsene sine.

4

Kontroller pasientprogrammet

Her er du: Programmet er lagt til hos pasienten.

Slik gjør du: Kontroller at Kneartrose – grunnprogram er valgt.

Pasientprogram
Endringer lagres automatisk etter en kort stund. Klikk på en øvelsestext for å tilpasse den til akkurat denne pasienten. Dra programmer eller øvelser fra biblioteket til pasienten, og dra øvelsene i programmet for å bestemme rekkefølgen.

Programtittel
Kneartrose – grunnprogram

Programbeskrivelse
Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser før bruk.

1 Knestrekk
Sittende øvelse der høyre kne strekkes og bøyes mens låret hviler på stolen.

- 1 Sitt oppreist på stolen med begge føttene i gulvet. La høyre lår hvile på setet.
- 2 Trekk tærne mot deg og strekk høyre ben nesten rett frem. La låret ligge på setet og sitt oppreist. Senk benet langsomt igjen.

+ Ange dosering

2 Bekkenløft

Kontorarbeid – bevegelsespause
6 øvelser
En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og ståheier som avbryter langvarig...

Kneartrose – grunnprogram
6 øvelser
Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser...

Ferdig når: Pasientprogrammet viser øvelsene fra malen.

5

Åpne øvelsesbiblioteket

Her er du: Pasientprogrammet er valgt.

Slik gjør du: Velg fanen Øvelser.

The screenshot displays the patient program interface for Alex Lind. The top bar shows the patient's name and ID, along with a 'Connect' button. Below this, there's a navigation bar with a '+ Nytt program' button and a dropdown menu currently set to 'Kneartrose – grunnprogram'. The main content area is divided into two sections. The left section, titled 'Pasientprogram', contains a description of the program and a list of exercises. The first exercise, '1 Knestrekk', is highlighted with a red circle and a red box. It includes an illustration of a person sitting on a chair and performing a knee stretch. The second exercise, '2 Bekkenløft', is partially visible. The right section, titled 'Øvelsesbiblioteket', shows a search bar and a list of exercise categories. The 'Øvelser' tab is selected, and it displays two exercise cards. The first card is 'Kontorarbeid – bevegelsespause' and the second is 'Kneartrose – grunnprogram'. Both cards show a list of related exercises and a 'Legg til filter' button.

Pasientprogram

Endringer lagres automatisk etter en kort stund. Klikk på en øvelsestext for å tilpasse den til akkurat denne pasienten. Dra programmer eller øvelser fra biblioteket til pasienten, og dra øvelsene i programmet for å bestemme rekkefølgen.

Programtittel

Kneartrose – grunnprogram

Programbeskrivelse

Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser før bruk.

1 Knestrekk

Sittende øvelse der høyre kne strekkes og bøyes mens låret hviler på stolen.

1 Sitt oppreist på stolen med begge føttene i gulvet. La høyre lår hvile på setet.

2 Trekk tærne mot deg og strekk høyre ben nesten rett frem. La låret ligge på setet og sitt oppreist. Senk benet langsomt igjen.

+ Ange dosering

2 Bekkenløft

Søk programmer, tagger, kroppsområder eller

Programmer 2

Øvelser 13

Kontorarbeid – bevegelsespause

Offentlig 6 øvelser

En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og ståheier som avbryter langvarig...

Arbeidsplass Bevegelsespause Bevegelighet Styrke Nakke Brystrygg Skulder

Kneartrose – grunnprogram

Offentlig 6 øvelser

Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser...

Artrose Styrke Funksjon Balanse Kne Hofte Ankel

Ferdig når: De tilgjengelige enkeltøvelsene vises.

6

Legg til en øvelse

Her er du: Øvelsesbiblioteket vises ved siden av pasientprogrammet.

Slik gjør du: Legg til Katt og kamel i programmet.

DEV-pasient

Alex Lind 19121212-....

+ Nytt program

Kneartrose – grunnprogram

Pasientprogram

Endringer lagres automatisk etter en kort stund. Klikk på en øvelsestext for å tilpasse den til akkurat denne pasienten. Dra programmer eller øvelser fra biblioteket til pasienten, og dra øvelsene i programmet for å bestemme rekkefølgen.

Programtittel

Kneartrose – grunnprogram

Programbeskrivelse

Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser før bruk.

1



Knestrekk

Sittende øvelse der høyre kne strekkes og bøyes mens låret hviler på stolen.

1 Sitt oppreist på stolen med begge føttene i gulvet. La høyre lår hvile på setet.

2 Trekk tærne mot deg og strekk høyre ben nesten rett frem. La låret ligge på setet og sitt oppreist. Senk benet langsomt igjen.

+ Ange dosering

2

Bekkenløft

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter

Fjern filtre

Muslingen

Offentlig

Sideliggende hofterotasjonsøvelse der det øverste kneet åpnes mens hælene holdes sammen og bekkenet holdes stabilt.

Muslingen

Hofte

Lår

Bål

Katt og kamel

Offentlig

Ryggbevegelse i firfotstående som veksler mellom tydelig fleksjon og ekstensjon mens hender og knær forblir faste støttepunkter.

Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire

Brystrygg

Korsrygg

Bekken

Ferdig når: Øvelsen legges til i det valgte pasientprogrammet.

7

Kontroller programinnholdet

Her er du: Den ekstra øvelsen er lagt til.

Slik gjør du: Kontroller at Katt og kamel vises i pasientprogrammets øvelsesliste.

The screenshot displays a patient program interface for 'Alex Lind' (19121212-....). The main content area shows two exercises:

- 6 Stå på ett ben**: Statisk stående øvelse der balansen holdes på ett ben om gangen uten håndstøtte. Includes a button '+ Ange dosering'.
- 7 Katt og kamel**: Ryggøvelse på alle fire som veksler mellom rundet rygg og en lett svai. Includes a button '+ Ange dosering'.

The right sidebar shows a list of exercises with filters:

- Muslingen**: Sideliggende hofterotasjonsøvelse der det øverste kneet åpnes mens hælene holdes sammen og bekkenet holdes stabilt. Includes buttons for 'Muslingen', 'Hofte', 'Lår', and 'Bål'.
- Katt og kamel**: Ryggbevegelse i firfotstående som veksler mellom tydelig fleksjon og ekstensjon mens hender og knær forblir faste støttepunkter. Includes buttons for 'Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire', 'Brystrygg', 'Korsrygg', and 'Bekken'.

The interface includes a search bar at the top right, a 'Connect' button, and a list of exercises on the right side.

Ferdig når: Programmet inneholder både øvelsene fra malen og den ekstra øvelsen.

Tilpass utførelsen for pasienten

Her er du: Instruksjoner, posisjonsinstruksjoner og tips i pasientprogrammet kan endres uten at bibliotekets variant påvirkes.

Slik gjør du: Åpne øvelsesinnstillingene for Katt og kamel, og tilpass variantens felt for Alex.

DEV-pasient
Alex Lind 19121212-.....

+ Nytt program Kneartrose – grunnprogram



6 Stå på ett ben

Statisk stående øvelse der balansen holdes på ett ben om gangen uten håndstøtte.

1 Stå på venstre fot med hele foten i gulvet og kneet litt bøyd. Løft høyre fot og hold kroppen oppeist uten håndstøtte. Hold i den avtalte tiden, sett foten rolig ned og bytt ben.

+ Ange dosering



7 Katt og kamel

For Alex: Ta en kort pause etter hver repetisjon, og fortsett i et rolig tempo.

1 Hold overkroppen i ro mens benet strekkes ut.

2 Senk ryggen mykt og løft brystet. Se forsiktig opp uten å flytte hendene eller knærne. Rund deretter ryggen oppover igjen.

Tips

- Avslutt bevegelsen før ryggen mister kontakten med underlaget.

ØVELSER

Katt og kamel

Utførelsesvarianter

Grunnutførelse

Ryggøvelse på alle fire som veksler mellom rundet rygg og en lett svai.

1 Stå på alle fire med hendene under skuldrene og knærne under hoftene. Rund ryggen oppover og la hodet synke ned.

2 Senk ryggen mykt og løft brystet. Se forsiktig opp uten å flytte hendene eller knærne. Rund deretter ryggen oppover igjen.

Programvariant

Grunnutførelse

8

For Alex: Ta en kort pause etter hver repetisjon, og fortsett i et rolig tempo.

1 Hold overkroppen i ro mens benet strekkes ut.

2 Senk ryggen mykt og løft brystet. Se forsiktig opp uten å flytte hendene eller knærne. Rund deretter ryggen oppover igjen.

+ Legg til posisjon

Tips

Avslutt bevegelsen før ryggen mister kontakten med underlaget.

Interne notater

Ferdig når: De tilpassede feltene lagres bare i pasientprogrammet til Alex.