

Opprett en gjenbrukbar programmal

Bygg et privat program, legg til øvelser, tilpass teksten, og velg rekkefølgen.

1

Åpne programbiblioteket

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

Slik gjør du: Åpne Programmer i hovedmenyen.

The screenshot shows the 'Programmer' section of the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer' (highlighted), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main header area includes the 'Programmer' title, a dropdown menu, and a user profile for 'Robin Ek'. Below the header, a red box highlights the instruction 'Finn et program eller lag ditt eget' with a red circle containing the number '1'. A search bar is provided with the placeholder text 'Søk programmer, tagger, kroppsområder eller øvelser'. Below the search bar, there are navigation arrows and filter buttons: '+ Legg til filter' and 'Fjern filtre'. The main content area displays '2 programmer'. The first program is 'Kontorarbeid – bevegelsespause', which is marked as 'Offentlig' and has '6 øvelser'. It includes a description and a list of tags: 'Arbeidsplass', 'Bevegelsespause', 'Bevegelighet', 'Styrke', 'Nakke', 'Brystrygg', and 'Skulder'. The second program is 'Kneartrose – grunnprogram', also marked as 'Offentlig' with '6 øvelser'. Its description and tags are: 'Artrose', 'Styrke', 'Funksjon', 'Balanse', 'Kne', 'Hofte', and 'Ankel'.

Ferdig når: Programbiblioteket vises.

2

Start en ny mal

Her er du: Programbiblioteket er åpent.

Slik gjør du: Velg Nytt program.

The screenshot shows the 'Programmer' section of the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer' (selected), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main header includes the user profile 'Robin Ek' and the program name 'Meadow Arc Rehab'. Below the header, the title 'Bibliotek' is followed by the instruction 'Finn et program eller lag ditt eget'. A search bar with the placeholder 'Søk programmer, tagger, kroppsområder eller øvelser' is present, along with filter controls like '+ Legg til filter' and 'Fjern filtre'. A red badge with the number '2' and the text '+ Nytt program' is in the top right. The list shows two programs: 'Kontorarbeid – bevegelsespause' and 'Kneartrose – grunnprogram'. Each program entry includes an icon, a star icon, a description, a '6 øvelser' tag, and a row of category tags.

Programmer
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-af2e4984-b32...

Bibliotek

Finn et program eller lag ditt eget

Søk blant offentlige og private programmer. Åpne et program for å se øvelsene, eller lag et nytt.

+ Nytt program

Søk programmer, tagger, kroppsområder eller øvelser

+ Legg til filter Fjern filtre

2 programmer

Kontorarbeid – bevegelsespause

Offentlig 6 øvelser

En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og ståheve som avbryter langvarig skrivearbeid. Dette er en redigerbar bevegelsespause. Følg øvelsene, rekkefølgen og mengden fysioterapeuten har valgt, og avbryt en bevegelse som ikke kjennes egnet f...

Arbeidsplass Bevegelsespause Bevegelse Styrke Nakke Brysttrygg Skulder

Kneartrose – grunnprogram

Offentlig 6 øvelser

Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser før bruk. Dette er en programmal som fysioterapeuten din må vurdere og tilpasse før den brukes. Valg av øvelser, rekkefølge, mengde og utførelse kan endres etter din...

Artrose Styrke Funksjon Balanse Kne Hofte Ankel

Ferdig når: Redigeringen av et nytt privat program åpnes.

3

Fyll inn programmet

Her er du: Redigeringen av det nye programmet er åpen.

Slik gjør du: Skriv inn en tittel og beskrivelse som gjør malen enkel å gjenbruke.

Nytt program

Privat

Programtittel

Balanse og kontroll

Et gjenbrukbart program for balanse og kontrollerte bevegelser.

+ Tagg

Programøvelser

Klikk på tekst for å redigere, bruk +/check på kort, eller endre rekkefølge med kontroller.

Valgt program har ingen øvelser ennå

Legg til en øvelse for å begynne å bygge programmet.

Publisering

Status: Utkast

Send dette private programmet til gjennomgang før det blir offentlig.

Send til gjennomgang

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program

Reise seg fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysses 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

Ferdig når: Malen har et tydelig navn og formål.

Legg til øvelser

Her er du: Programmet er valgt, og øvelsesbiblioteket vises.

Slik gjør du: Bruk plussknappene for å legge til ønskede øvelser.

Nytt program

Privat

Programtittel

Balanse og kontroll

Et gjenbrukbart program for balanse og kontrollerte bevegelser.

Hoftebro Mage Seteregion Hofte Bekken Tagg

Programøvelser

Klikk på tekst for å redigere, bruk +/check på kort, eller endre rekkefølge med kontrollere.



1

Bekkenløft med elastisk strikk

Ryggliggende hofteøkt 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.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program



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



Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Seteregion Hofte

Bekken

Øvelse lagt til i program.

Ferdig når: Øvelsene vises i programmet.

5

Velg rekkefølgen

Her er du: Programmet inneholder mer enn én øvelse.

Slik gjør du: Dra en øvelse til ønsket plassering.

Nytt program

2



2

Katt og kamel

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.

+ Ange dosering

Publisering

Status: Utkast

Send dette private programmet til gjennomgang før det blir offentlig.

 Send til gjennomgang

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

←

→

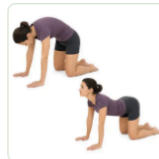
+ Legg til filter

Fjern filtre

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program





Katt og kamel

Offentlig

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

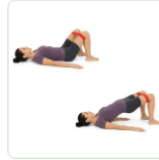
Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire

Brystrygg

Korsrygg

Bekken





Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekenløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro

Seteregion

Hofte

Bekken

Ferdig når: Programmet viser øvelsene i valgt rekkefølge.

Tilpass utførelsen

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

Ferdig når: De tilpassede feltene lagres bare i denne programmalen.

7

Lagre programmalen

Her er du: Programmet har nå ønsket innhold og tilpasninger.

Slik gjør du: Velg Lagre.

Nytt program



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.

+ Ange dosering



2 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

7

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter

Fjern filtre

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program







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







Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Seteregion Hofte

Bekken



+ 

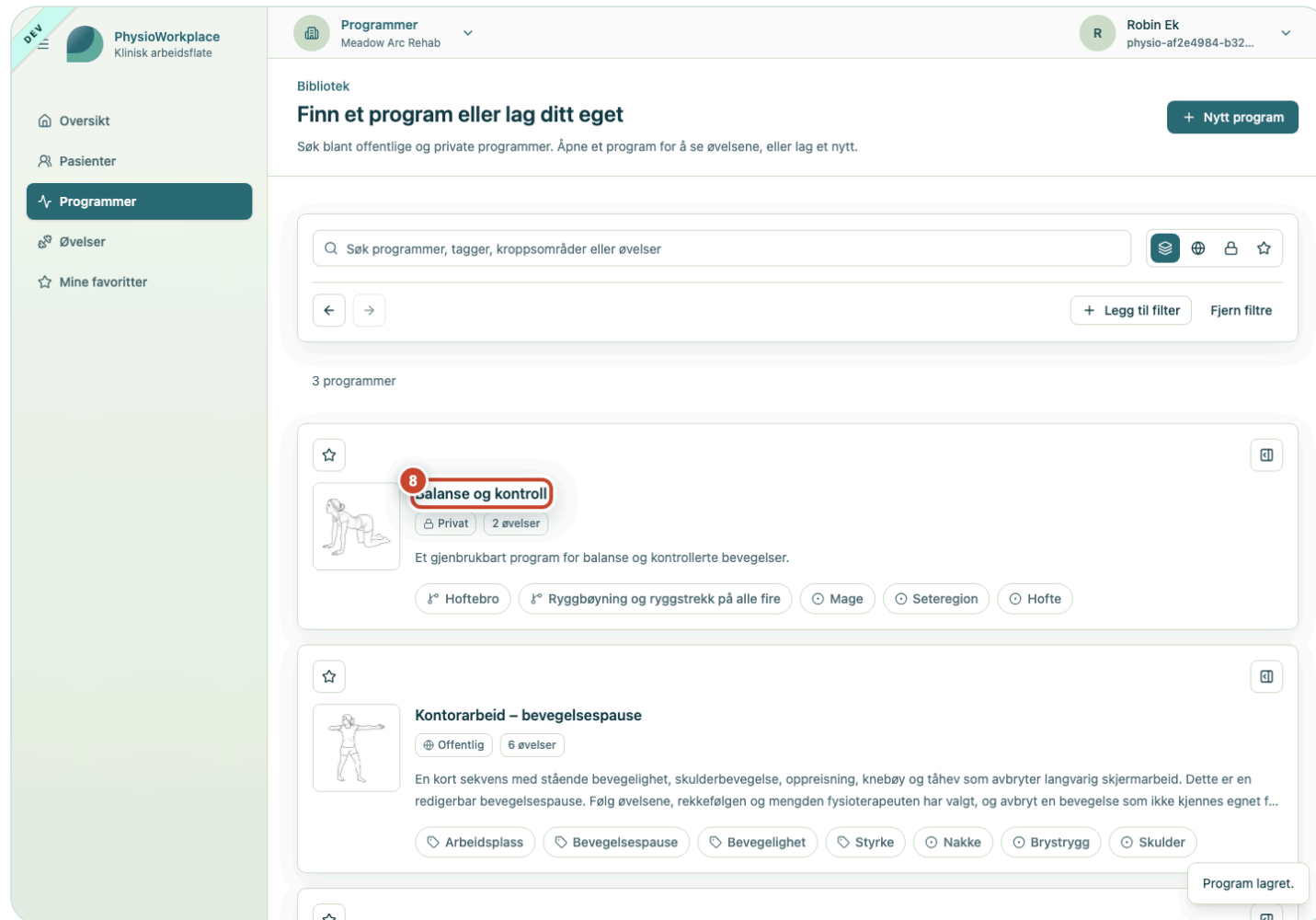
Ferdig når: Programmalen opprettes, og programbiblioteket vises.

8

Kontroller malen

Her er du: Programbiblioteket viser den lagrede malen.

Slik gjør du: Kontroller at riktig tittel vises.



Ferdig når: Den private programmalen vises og kan gjenbrukes.