

Rediger en egen øvelse

Oppdater tittel og sammendrag i en privat øvelse som du eier.

1

Åpne øvelsen

Her er du: Den private øvelsen finnes i øvelsesbiblioteket ditt.

Slik gjør du: Åpne detaljene for øvelsen.

The screenshot shows the 'Øvelser' (Exercises) section of the PhysioWorkplace interface. 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'. The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Finn en øvelse eller lag din egen'. It features a search bar with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner' and a '+ Legg til øvelse' button. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Legg til filter' button, and a 'Fjern filtre' button. The results section shows '14 resultater' and displays four exercise cards. The first card, 'Balanse ved vegg', is marked with a red '1' and a 'Privat' tag. The other three cards are 'Reise seg fra stol', 'Stå på ett ben', and 'Vegg-glid for skulder', all marked as 'Offentlig'. Each card includes an illustration of the exercise and a brief description.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-f56f3f28-040c...

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

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 hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Ferdig når: Øvelsesredigereren åpnes.

2

Oppdater innholdet

Her er du: Øvelsesredigereren er åpen.

Slik gjør du: Endre tittel og sammendrag.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) editor. The left sidebar contains navigation links: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The central workspace shows a search bar and a list of 14 results. The selected exercise, 'Balanse ved vegg med støtte', is highlighted with a red box. The right sidebar shows the exercise details, including a description, tags, and variants. A red box highlights the title 'Balanse ved vegg med støtte' in the right sidebar.

Ferdig når: De nye opplysningene vises og lagres automatisk.

3

Lukk redigereren

Her er du: Endringene er lagret automatisk.

Slik gjør du: Velg Lukk øvelsesdetaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

Finne 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

14 resultater

Balanse ved vegg med støtte
Privat
Rolig balanseøvelse med ekstra støtte fra en vegg.

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

Bidra til PhysioWorkplace

Status: Utkast
Vil du foreslå øvelsen til PhysioWorkplace-biblioteket? Send den til oss for gjennomgang. Den private versjonen din og dine personlige tilpasninger...

Ferdig når: Du går tilbake til øvelsesbiblioteket.

Kontroller endringen

Her er du: Øvelsesbiblioteket vises igjen.

Slik gjør du: Finn øvelsen under den nye tittelen.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the organization 'Meadow Arc Rehab'. The library title is 'Bibliotek' with the subtitle 'Finn en øvelse eller lag din egen'. A search bar contains the text 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner'. Below the search bar, there are filters for '+ Legg til filter' and 'Fjern filtre'. The results section shows 14 results. The first result, 'Balanse ved vegg med støtte', is highlighted with a red box and a red circle with the number 4. It is marked as 'Privat' and has a description: 'Rolig balanseøvelse med ekstra støtte fra en vegg.' The other visible results are 'Reise seg fra stol', 'Stå på ett ben', and 'Vegg-glid for skulder'.

Ferdig når: Den oppdaterte private øvelsen vises i biblioteket.