

Oppdater et levert pasientprogram

Endre et levert program, send oppdateringen, og bekreft den nyeste versjonen.

1

Legg til en øvelse

Her er du: Pasientens leverte program er åpent.

Slik gjør du: Legg til ønsket øvelse fra biblioteket.

DEV-pasient

Alex Lind

Connect

+ Nytt program

Knerehabilitering

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.

Send oppdatering

Programtittel

Knerehabilitering

Programbeskrivelse

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.

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 vises i pasientprogrammet.

Kontroller endringene

Her er du: Programmet er nå forskjellig fra den leverte versjonen.

Slik gjør du: Kontroller den nye øvelsen og eventuell pasientspesifikk tekst.

DEV Client
Alex Lind

+ Nytt program

Knerehabilitering



- 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**

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

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruks

<

>

+ 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: Endringene er riktige, og Send oppdatering er tilgjengelig.

3

Send oppdateringen

Her er du: Programendringene er klare.

Slik gjør du: Velg Send oppdatering.

DEV-pasient
Alex Lind

+ Nytt program

Knerehabilitering

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

Knerehabilitering

Programbeskrivelse



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.

3

Send oppdatering

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

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

Ryggbøyebevegelse 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: Den nye programversjonen leveres til pasienten.

4

Bekreft den nyeste versjonen

Her er du: Oppdateringen er levert.

Slik gjør du: Kontroller statusen på programfanen.

The screenshot shows a web application interface for managing patient programs. At the top, the patient's name 'Alex Lind' is displayed. Below it, there's a tab bar with '+ Nytt program' and 'Kner Rehabilitering' (which is highlighted with a red box and a red '4' indicating updates). The main content area is divided into two columns. The left column contains a 'Pasientprogram' section with a description, a 'Programtittel' field containing 'Kner Rehabilitering', and a 'Programbeskrivelse' field. Below this is a list of exercises, with the first one, 'Bekkenløft med elastisk strikk', highlighted. This exercise includes two numbered steps and two illustrations of a person performing the movement. The right column shows a list of exercises, including 'Muslingen' and 'Katt og kamel', each with a small illustration and a description. At the bottom of the interface, there's a green banner with the text 'Ferdig når: Den grønne statusen viser at pasienten har den nyeste versjonen.'

DEV -ient
Alex Lind

+ Nytt program 4 Kner Rehabilitering

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
Kner Rehabilitering

Programbeskrivelse

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.

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
Ryggbøyevevelse 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: Den grønne statusen viser at pasienten har den nyeste versjonen.