

# Skriv till ditt vårdteam

Skicka ett meddelande om ditt program och läs svaret i samma konversation.

---

1

## Öppna meddelanden

Här är du: Ditt träningsprogram är öppet.

Gör så här: Välj Meddelanden.

Mina program  
Meadow Arc Rehab

Logga ut

▶ Starta session

Knärehabilitering

Knärehabilitering



1

### Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

**Klart när:** Konversationen för programmet öppnas.

2

## Skriv ditt meddelande

**Här är du:** Konversationen är öppen.

**Gör så här:** Skriv meddelandet och tryck på Enter.



Mina program  
Meadow Arc Rehab

▶ Starta session

🏠 Knärehabilitering

### Knärehabilitering



1

#### Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäckenet ovanför knäna.

1

Ligg på rygg med böjda knäarna. Fötterna ska vila mot golvet strax ovanför knäna.

2

Pressa fötterna mot golvet och lyft tills kroppen bildar en rät linje. Höfterna långsamt igen.

PATIENTKOMMUNIKATION

Meadow Arc Rehab

←

RE

Nytt program: Knärehabilitering

00:30

2

Övningen kändes bra idag.

➤

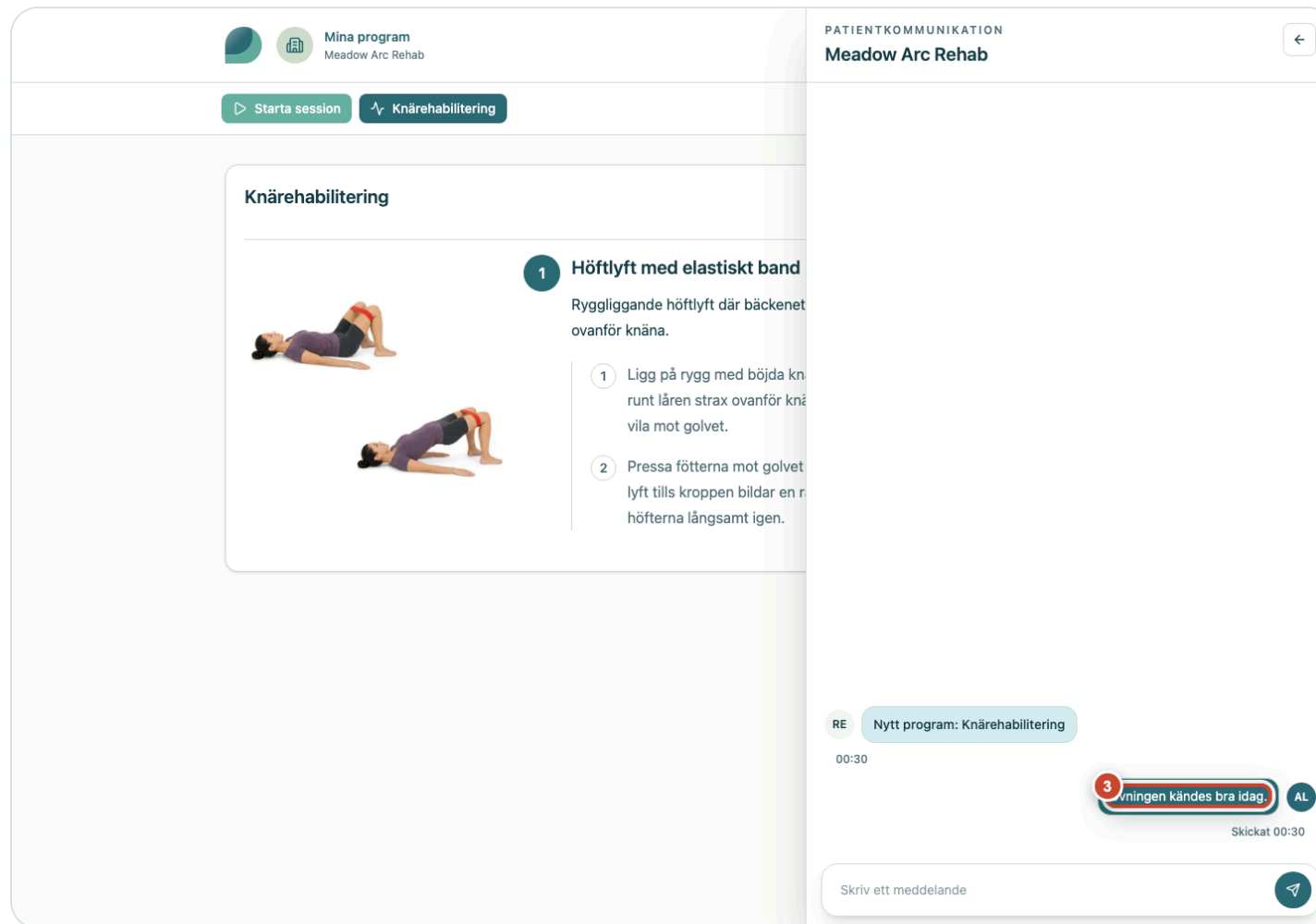
**Klart när:** Meddelandet skickas till ditt vårdteam.

3

## Kontrollera meddelandet

**Här är du:** Du har skickat meddelandet.

**Gör så här:** Kontrollera att det visas i konversationen.



**Klart när:** Ditt meddelande syns i meddelandehistoriken.

4

## Öppna svaret

**Här är du:** En siffra vid Meddelanden visar att du har fått ett nytt meddelande.

**Gör så här:** Välj Meddelanden.

Mina program  
Meadow Arc Rehab

Logga ut

[Starta session](#) [Knärehabilitering](#)

### Knärehabilitering



1

#### Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

**Klart när:** Konversationen öppnas vid det senaste svaret.

5

## Läs svaret

Här är du: Konversationen är öppen.

Gör så här: Läs det senaste svaret från ditt vårdteam.



Mina program  
Meadow Arc Rehab

▶ Starta session

🏠 Knärehabilitering

### Knärehabilitering



1

#### Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäckenet ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knäna runt låren strax ovanför knäna. Fötterna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft tills kroppen bildar en rät linje. Höfterna långsamt igen.

PATIENTKOMMUNIKATION

Meadow Arc Rehab

RE

Nytt program: Knärehabilitering

00:30

AL

Övningen kändes bra idag.

Läst 00:30

RE

5 Ja, fortsatt i samma lugna tempo.

00:30

Skriv ett meddelande

📤

**Klart när:** Svaret visas och markeringen för olästa meddelanden försvinner.