

Skapa ett patientprogram

Skapa ett program för en patient, lägg till övningar och anpassa instruktionerna.

1

Välj patient

Här är du: Patienten finns i patientregistret.

Gör så här: Kontrollera patientens namn och välj rätt patient.

The screenshot shows a web application for patient management. At the top left, a patient card for 'Alex Lind' with ID '19121212-....' is visible, with a red circle and the number '1' next to the name. Below this is a '+ Nytt program' button. The main area is a large dashed box containing the text 'Patienten har inget valt program' and instructions to create a new program or add an exercise from the library. A '+ Skapa patientprogram' button is at the bottom of this box. On the right side, there is a search bar with the text 'Sök program, taggar, kroppsregioner eller övi'. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Lägg till filter' button, and a 'Rensa filter' button. Further down, there are tabs for 'Program 2' and 'Övningar 13'. Two program cards are displayed: 'Kontorsarbete – rörelsepaus' and 'Knäartros – grundprogram'. Each card includes an icon, a 'Publik' tag, a count of exercises (6), a description, and a list of tags (e.g., Arbetsplats, Rörelsepaus, Rörlighet for the first program; Artros, Styrka, Funktion, Balans for the second).

Klart när: Patientkortet visar den patient som programmet ska tillhöra.

2

Välj en programmall

Här är du: Rätt patient är vald och programbiblioteket visas.

Gör så här: Hitta programmet Knäartros – grundprogram.

DEV patient
Alex Lind 19121212-.....

+ Nytt program

Patienten har inget valt program
Skapa ett tomt patientprogram eller lägg till en mall eller övning från biblioteket.
+ Skapa patientprogram

Sök program, taggar, kroppsregioner eller övning

+ Lägg till filter Rensa filter

Program 2 Övningar 13

Kontorsarbete – rörelsepaus
Publik 6 övningar
En kort följd med stående rörlighet, axelrörelse, uppresning, knäböj och tåhävning som bryter långvarigt bildskärmsarbete...

Arbetsplats Rörelsepaus Rörlighet
Styrka Nacke Bröstrygg Axel

2

Knäartros – grundprogram
Publik 6 övningar
Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, uppresning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassa...

Artros Styrka Funktion Balans
Knä Höft Fotled

Klart när: Programkortet visar mallens titel och innehåll.

3

Lägg till programmet

Här är du: Du har hittat en passande programmall.

Gör så här: Välj Lägg till programmet hos patienten.

The screenshot shows a web application interface for patient management. At the top, a patient profile for Alex Lind (ID: 19121212-....) is visible. The main area is split into two panels. The left panel, titled 'Patienten har inget valt program', contains a message: 'Skapa ett tomt patientprogram eller lägg till en mall eller övning från biblioteket.' and a button '+ Skapa patientprogram'. The right panel displays a list of programs. The first program is 'Kontorsarbete – rörelsepaus', which is public and has 6 exercises. It includes tags for 'Arbetsplats', 'Rörelsepaus', 'Rörlighet', 'Styrka', 'Nacke', 'Bröstrygg', and 'Axel'. The second program is 'Knäartros – grundprogram', also public with 6 exercises, and includes tags for 'Artros', 'Styrka', 'Funktion', 'Balans', 'Knä', 'Höft', and 'Fotled'. A red notification bubble with the number '3' is positioned above the 'Knäartros' program card. The top right of the interface features a 'Connect' button and a close icon.

Klart när: Mallen läggs till som ett patientprogram med tillhörande övningar.

4

Kontrollera patientprogrammet

Här är du: Programmet har lagts till hos patienten.

Gör så här: Kontrollera att Knäartros – grundprogram är valt.

The screenshot shows a patient program interface for Alex Lind. The top bar includes a search icon, a pencil icon, a 'Connect' button, and a back arrow. Below the patient name, there's a tab bar with '+ Nytt program' and 'Knäartros – grundprogram' (highlighted with a red box and a red '4' in a circle). The main content area is divided into two columns. The left column contains the program details: 'Patientprogram' with a description, 'Programtitel' (Knäartros – grundprogram), and 'Programbeskrivning' (Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, uppresning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassar före användning.). Below this is a list of exercises. The first exercise, '1 Sittande knästräckning', is highlighted with a red box and a red '1' in a circle. It includes an illustration of a person sitting on a chair and performing a knee stretch. The second exercise, '2 Bäckennyft', is partially visible. The right column shows a search bar, a filter button, and a list of programs. The first program, 'Kontorsarbete – rörelsepaus', is highlighted with a red box and a red '2' in a circle. It includes an illustration of a person standing and performing a movement. The second program, 'Knäartros – grundprogram', is highlighted with a red box and a red '3' in a circle. It includes an illustration of a person sitting on a chair and performing a knee exercise.

DEV-ent
Alex Lind 19121212-....

+ Nytt program **4** Knäartros – grundprogram X

Patientprogram
Ändringar sparas automatiskt efter en kort stund. Klicka på en övningstext för att anpassa den för just den här patienten. Dra program eller övningar från biblioteket till patienten och dra övningarna i programmet för att bestämma ordningen.

Programtitel
Knäartros – grundprogram

Programbeskrivning
Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, uppresning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassar före användning.

1 Sittande knästräckning
Sitt upprätt med låret understött. Sträck knät kontrollerat och sänk benet långsamt tillbaka.

1 Sitt rakt på stolen med båda fötterna i golvet. Låt höger lår vila på sitsen.

2 Dra tårna mot dig och sträck ut höger ben nästan rakt framför dig. Låt låret ligga kvar på sitsen och sitt rakt. Sänk benet långsamt igen.

+ Ange dosering

2 Bäckennyft

Sök program, taggar, kroppsregioner eller övi

+ Lägg till filter Rensa filter

Program 2 Övningar 13

Kontorsarbete – rörelsepaus
6 övningar
En kort följd med stående rörlighet, axelrörelse, uppresning, knäböj och tåhävning som bryter långvarigt bildskärmsarbete...

Arbetsplats Rörelsepaus Rörlighet
Styrka Nacke Bröstrygg Axel

Knäartros – grundprogram
6 övningar
Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, uppresning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassa...

Artros Styrka Funktion Balans
Knä Höft Fotled

Klart när: Patientprogrammet visar övningarna från mallen.

5

Öppna övningsbiblioteket

Här är du: Patientprogrammet är valt.

Gör så här: Välj fliken Övningar.

The screenshot displays the patient program interface for Alex Lind. The top navigation bar includes a 'Patient' tab and a 'Connect' button. Below the navigation bar, there are tabs for 'Nytt program' and 'Knäartros – grundprogram'. The main content area is divided into two sections: 'Patientprogram' and 'Övningar' (Exercises). The 'Patientprogram' section shows a list of exercises, including 'Sittande knästräckning' (Seated knee stretch) and 'Bäckenlyft' (Pelvic lift). The 'Övningar' section shows a list of exercises, including 'Kontorsarbete – rörelsepaus' (Office work – movement break) and 'Knäartros – grundprogram' (Knee osteoarthritis – basic program). The 'Övningar' section is highlighted with a red box and a red circle with the number 5, indicating the current selection.

Patientprogram

Ändringar sparas automatiskt efter en kort stund. Klicka på en övningstext för att anpassa den för just den här patienten. Dra program eller övningar från biblioteket till patienten och dra övningarna i programmet för att bestämma ordningen.

Programtitel

Knäartros – grundprogram

Programbeskrivning

Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, uppresning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassar före användning.

Övningar

1 Sittande knästräckning

Sitt upprätt med låret understött. Sträck knät kontrollerat och sänk benet långsamt tillbaka.

- 1 Sitt rakt på stolen med båda fötterna i golvet. Låt höger lår vila på sitsen.
- 2 Dra tårna mot dig och sträck ut höger ben nästan rakt framför dig. Låt låret ligga kvar på sitsen och sitt rakt. Sänk benet långsamt igen.

2 Bäckenlyft

Kontorsarbete – rörelsepaus

En kort följd med stående rörlighet, axelrörelse, uppresning, knäböj och tåhävning som bryter långvarigt bildskärmsarbete...

Knäartros – grundprogram

Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, uppresning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassar...

Klart när: Tillgängliga enskilda övningar visas.

6

Lägg till en övning

Här är du: Övningsbiblioteket visas bredvid patientprogrammet.

Gör så här: Lägg till Katt och ko i programmet.

The screenshot shows a web application interface for a patient program. On the left, the 'Patientprogram' (Patient Program) is displayed for 'Alex Lind' (ID: 19121212-....). The program title is 'Knäartros - grundprogram'. The description states: 'Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, upprensning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassar före användning.' Below the description, there are two exercise steps: 1. 'Sittande knästräckning' (Seated knee stretch) and 2. 'Bäckenlyft' (Pelvic lift). The right side of the interface shows the 'Övningsbibliotek' (Exercise Library) with a search bar and filters. The library contains three exercises: 'Musslan' (The Shell), 'Katt och ko' (Cat and Cow), and 'Höftlyft med elastiskt band' (Hip lift with elastic band). The 'Katt och ko' exercise is highlighted with a red circle and a plus sign, indicating it is the one to be added to the program.

Patientprogram
Ändringar sparas automatiskt efter en kort stund. Klicka på en övningstext för att anpassa den för just den här patienten. Dra program eller övningar från biblioteket till patienten och dra övningarna i programmet för att bestämma ordningen.

Programtitel
Knäartros - grundprogram

Programbeskrivning
Ett granskningsförslag med knä- och höftstyrka, upprensning, vadstyrka och balans som fysioterapeuten väljer och anpassar före användning.

1 Sittande knästräckning
Sitt upprätt med låret understött. Sträck knät kontrollerat och sänk benet långsamt tillbaka.

- 1 Sitt rakt på stolen med båda fötterna i golvet. Låt höger lår vila på sitsen.
- 2 Dra tårna mot dig och sträck ut höger ben nästan rakt framför dig. Låt låret ligga kvar på sitsen och sitt rakt. Sänk benet långsamt igen.

2 Bäckenlyft

Övningsbibliotek
Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

Musslan
Publik
Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.
Musslan Höft Lår Bål

Katt och ko
Publik
Fyrfota ryggrörelse som växlar mellan flexion och extension med händer och knän kvar som fasta stöd.
Fyrfota böjning och sträckning av ryggen Bröstrygg Ländrygg Båken

Höftlyft med elastiskt band

Klart när: Övningen läggs till i det valda patientprogrammet.

7

Kontrollera programmets innehåll

Här är du: Den extra övningen har lagts till.

Gör så här: Kontrollera att Katt och ko finns i patientprogrammets övningslista.

The screenshot displays a patient program interface for Alex Lind. The main panel shows two exercises: 'Enbensstående' (One-legged standing) and 'Katt och ko' (Cat and cow). The 'Katt och ko' exercise is highlighted with a red circle and a red '7' in a circle. The right panel shows a list of exercises, including 'Musslan' (Shell) and 'Katt och ko', which is also highlighted with a green checkmark. The interface includes a search bar, filters, and a 'Connect' button.

Enbensstående

Stå på ett ben enligt fysioterapeutens valda stödnivå. Håll kroppen upprätt och sätt ned foten lugnt innan du byter ben.

- 1 Stå på vänster fot med hela foten i golvet och knät lite böjt. Lyft höger fot och håll kroppen rak utan att ta stöd med händerna. Håll balansen så länge du ska, sätt ned foten lugnt och byt ben.

+ Ange dosering

Katt och ko

Fyrfota ryggövning som växlar mellan en rundad och en svankad ryggposition.

- 1 Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Runda ryggen uppåt och låt huvudet sjunka ned.
- 2 Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

+ Ange dosering

Musslan

Publik

Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälsarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

Musslan Höft Lår Bål

Katt och ko

Publik

Fyrfota ryggörelse som växlar mellan flexion och extension med händer och knän kvar som fasta stöd.

Fyrfota böjning och sträckning av ryggen

Bröstrygg Ländrygg Båken

Höftlyft med elastiskt band

Klart när: Programmet innehåller både mallens övningar och den extra övningen.

Anpassa utförandet för patienten

Här är du: Instruktioner, positionsinstruktioner och tips i patientprogrammet kan ändras utan att originalet i biblioteket påverkas.

Gör så här: Öppna övningsinställningarna för Katt och ko och anpassa instruktionerna för Alex.

ÖVNINGAR

Katt och ko

Utförandevarianter

Grundutförande

Fyrfota ryggövning som växlar mellan en rundad och en svankad ryggposition.

1

Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Runda ryggen uppåt och låt huvudet sjunka ned.

2

Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

Patientvariant

Grundutförande

8

För Alex: pausa kort efter varje repetition och fortsätt i ett lugnt tempo.

1

Håll bålen stilla när benet sträcks ut.



2

Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.



+ Lägg till pose

Tips

Avsluta rörelsen innan ryggen tappar kontakten med underlaget.

Interna anteckningar

ÖVNINGAR

Katt och ko

Utförandevarianter

Grundutförande

Fyrfota ryggövning som växlar mellan en rundad och en svankad ryggposition.

1

Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Runda ryggen uppåt och låt huvudet sjunka ned.

2

Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

Patientvariant

Grundutförande

8

För Alex: pausa kort efter varje repetition och fortsätt i ett lugnt tempo.

1

Håll bålen stilla när benet sträcks ut.



2

Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.



+ Lägg till pose

Tips

Avsluta rörelsen innan ryggen tappar kontakten med underlaget.

Interna anteckningar

ÖVNINGAR

Katt och ko

Utförandevarianter

Grundutförande

Fyrfota ryggövning som växlar mellan en rundad och en svankad ryggposition.

1

Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Runda ryggen uppåt och låt huvudet sjunka ned.

2

Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

Patientvariant

Grundutförande

8

För Alex: pausa kort efter varje repetition och fortsätt i ett lugnt tempo.

1

Håll bålen stilla när benet sträcks ut.



2

Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.



+ Lägg till pose

Tips

Avsluta rörelsen innan ryggen tappar kontakten med underlaget.

Interna anteckningar

Klart när: Anpassningarna sparas bara i Alex patientprogram.