

Redigera en egen övning

Uppdatera titel och sammanfattning för en privat övning som du äger.

1

Öppna övningen

Här är du: Den privata övningen finns i ditt övningsbibliotek.

Gör så här: Öppna övningens detaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-e5c22bef-6b18...

Bibliotek

Hitta en övning eller skapa en egen

Bläddra bland publika och privata övningar. Öppna en övning för att se detaljer och utförandevarianter.

+ Lägg till övning

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter Rensa filter

14 resultat

Balans vid vägg
Privat

Uppresning från stol
Publik

Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.

Uppresning från stol Höft Knä Lår

Enbensstående
Publik

Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och

Väggglidning för axel
Publik

Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.

Klart när: Övningsredigeraren visas.

2

Uppdatera innehållet

Här är du: Övningsredigeraren är öppen.

Gör så här: Ändra titel och sammanfattning.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Övningar' (Exercises) editor. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The central panel displays a search bar and a list of 14 results. The first result, 'Balans vid vägg med stöd', is selected and highlighted with a red box. The right-hand editor shows the details for this exercise, including a title field, a description field, tags, and a list of variants. The 'Standard' variant is selected, showing instructions: 'Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' and a numbered step '1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' The status is set to 'Utkast' (Draft).

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

Hitta en övning eller skapa en egen

Bläddra bland publika och privata övningar. Öppna en övning för att se detaljer och utgåva.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

14 resultat

Balans vid vägg med stöd
Privat
Lugn balansövning med extra stöd av vägg.

Enbensstående
Publik
Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och

Balans vid vägg med stöd
Privat
Lugn balansövning med extra stöd av vägg.

Taggar och kroppsregioner
+ Tagg

Utförandevarianter

Standard
Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

+ Lägg till pose

Tips

+ Variant

Bidra till PhysioWorkplace

Status: Utkast
Vill du att övningen ska kunna bli en del av PhysioWorkplace-biblioteket? Skicka den till oss för granskning. Din privata variant och dina personliga

Klart när: De nya uppgifterna visas i redigeraren och autosparas.

3

Stäng redigeraren

Här är du: Ändringarna har autosparats.

Gör så här: Välj Stäng.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main area is titled 'Övningar' and 'Meadow Arc Rehab'. It shows a search bar and a list of exercises. The selected exercise is 'Balans vid vägg med stöd', which is marked as 'Privat'. The exercise description is 'Lugn balansövning med extra stöd av vägg.' The right panel shows the 'Utförandevarianter' (Execution variants) section, where the 'Standard' variant is selected. The instructions for this variant are 'Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' and '1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' There are buttons for '+ Tagg', '+ Lägg till pose', and '+ Variant'. At the bottom, there is a section 'Bidra till PhysioWorkplace' with a status dropdown set to 'Utkast' and a text area for a description.

Klart när: Du återgår till övningsbiblioteket.

4

Kontrollera ändringen

Här är du: Övningsbiblioteket visas igen.

Gör så här: Hitta övningen med den nya titeln.

The screenshot displays the 'Övningsbibliotek' (Exercise Library) interface in PhysioWorkplace. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main header shows 'Övningar' with a dropdown arrow, the user 'Robin Ek', and a '+ Lägg till övning' button. Below the header, a search bar is labeled 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner'. Navigation controls include left and right arrows, a '+ Lägg till filter' button, and a 'Rensa filter' button. The results section shows '14 resultat'. The first result, 'Balans vid vägg med stöd', is highlighted with a red box and a red circle containing the number 4. It is marked as 'Privat' and includes the description 'Lugn balansövning med extra stöd av vägg.' The other visible results are 'Uppresning från stol' (marked 'Publik'), 'Enbensstående' (marked 'Publik'), and 'Väggglidning för axel' (marked 'Publik'). Each result card includes an illustration of the exercise and a 'Publik' or 'Privat' status indicator.

Klart när: Den uppdaterade privata övningen visas i biblioteket.