

Uppdatera ett skickat patientprogram

Ändra ett skickat program, skicka uppdateringen och kontrollera att patienten har den senaste versionen.

1

Lägg till en övning

Här är du: Patientens skickade program är öppet.

Gör så här: Lägg till önskad övning från biblioteket.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nytt program Knärehabilitering

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.

Skicka uppdatering

Programtitel

Knärehabilitering

Programbeskrivning



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.

+ Ange dosering

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

+ Lägg till filter Rensa filter

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 visas i patientprogrammet.

Kontrollera ändringarna

Här är du: Programmet skiljer sig nu från den levererade versionen.

Gör så här: Kontrollera den nya övningen och eventuell patientspecifik text.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nytt program

Knärehabilitering



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.

+ Ange dosering



2 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

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

+ Lägg till filter

Rensa filter

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: Ändringarna är korrekta och Skicka uppdatering är tillgänglig.

3

Skicka uppdateringen

Här är du: Programändringarna är klara.

Gör så här: Välj Skicka uppdatering.

DEV-ent
Alex Lind

+ Nytt program Knärehabilitering

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
Knärehabilitering

Programbeskrivning

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.

+ Ange dosering

Skicka uppdatering

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

+ Lägg till filter Rensa filter

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 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: Den nya programversionen levereras till patienten.

4

Bekräfta den senaste versionen

Här är du: Uppdateringen har levererats.

Gör så här: Kontrollera statusen på programfliken.

The screenshot shows a web application for managing patient programs. The user is Alex Lind. The interface is divided into two main sections: a left sidebar for program management and a right sidebar for program details.

Left Sidebar (Program Management):

- Buttons: "+ Nytt program", "Knärehabilitering" (highlighted with a red box and a red circle with the number 4), and "Skicka uppdatering".
- Patientprogram:** A section with a description: "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." Below this is a "Skicka uppdatering" button.
- Programtitel:** A text input field containing "Knärehabilitering".
- Programbeskrivning:** A large text area for the program description.
- Exercises:** A list of exercises. The first exercise is "1 Höftlyft med elastiskt band" (highlighted with a red circle with the number 1). It includes an illustration of a person performing the exercise and a description: "Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna." Below the description are two numbered steps: 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." Below the steps is a button "+ Ange dosering".

Right Sidebar (Program Details):

- Search:** A search bar with the placeholder "Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt".
- Filters:** Buttons for "+ Lägg till filter" and "Rensa filter".
- Exercise Cards:** A list of exercise cards. The first card is "Musslan" (highlighted with a red circle with the number 1). It includes an illustration of a person performing the exercise, a "Publik" status, and a description: "Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat." Below the description are tags: "Musslan", "Höft", "Lår", and "Bål". The second card is "Katt och ko" (highlighted with a red circle with the number 2). It includes an illustration of a person performing the exercise, a "Publik" status, and a description: "Fyrfota ryggrörelse som växlar mellan flexion och extension med händer och knän kvar som fasta stöd." Below the description are tags: "Fyrfota böjning och sträckning av ryggen", "Bröstrygg", "Ländrygg", and "Bäcken".

Klart när: Den gröna statusmarkeringen visar att patienten har den senaste versionen.