

Skriv til dit behandlerteam

Send en besked om dit program, og læs svaret i den samme samtale.

1

Åbn beskeder

Her er du: Dit træningsprogram er åbent.

Sådan gør du: Vælg Beskeder.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

1

Log ud

Start session

Knærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofte­løft, hvor hofterne løftes og sænkes med et elastisk bånd over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hofte­bredde. Sæt båndet rundt om lårene lige over knæene. Hold knæene lidt fra hinanden, og hvil armene mod gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft hofterne. Hold knæene lidt fra hinanden, og løft til kroppen danner en lige linje fra skuldre til knæ. Sænk hofterne langsomt igen.

Færdig når: Samtalen om programmet åbnes.

2

Skriv din besked

Her er du: Samtalen er åben.

Sådan gør du: Skriv beskeden, og tryk på Enter.



Mine programmer
Meadow Arc Rehab

Start session

Knærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Ryggliggende hofteløft, hvor hofterne løftes over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede ben. Læg et elastikbånd rundt om lårene lige over knæene, og hvil armene nede på gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft til kroppen er i en bue. Sænk hofterne langsomt igen.

PATIENTKOMMUNIKATION

Meadow Arc Rehab

RE Nyt program: Knærehabilitering

00.30

2 Øvelsen føltes god i dag.

Færdig når: Beskeden sendes til dit behandlerteam.

3

Kontrollér beskeden

Her er du: Du har sendt beskeden.

Sådan gør du: Kontrollér, at den vises i samtalen.

The screenshot displays a patient communication interface. The top header includes a logo, the text "Mine programmer Meadow Arc Rehab", and a "PATIENTKOMMUNIKATION Meadow Arc Rehab" section with a back arrow. Below the header, there are two buttons: "Start session" and "Knærehabilitering". The main content area is titled "Knærehabilitering" and features two illustrations of a person performing a pelvic lift exercise. To the right of the illustrations, the text reads: "1 Bækkenløft med elastik Rygliggende hofteløft, hvor hofterne over knæene." Below this, there are two numbered steps: "1 Lig på ryggen med bøjede båndet rundt om lårene lige hinanden, og hvil armene n" and "2 Pres fødderne mod gulvet, hinanden, og løft til kroppe Sænk hofterne langsomt ig". The bottom right corner shows a chat history with a message from "RE" (Meadow Arc Rehab) dated "00.30" and a message from "AL" (Patient) dated "Sendt 00.31" that says "3 velsen føltes god i dag." Below the chat history is a text input field labeled "Skriv en besked" and a send button.

Færdig når: Din besked ses i beskedshistorikken.

4

Åbn svaret

Her er du: Et tal ved Beskeder viser, at du har fået et nyt svar.

Sådan gør du: Vælg Beskeder.

Mine programmer
Meadow Arc Rehab

4

Log ud

Start sessionKnærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofte­løft, hvor hofterne løftes og sænkes med et elastisk bånd over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hofte­bredde. Sæt båndet rundt om lårene lige over knæene. Hold knæene lidt fra hinanden, og hvil armene mod gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft hofterne. Hold knæene lidt fra hinanden, og løft til kroppen danner en lige linje fra skuldre til knæ. Sænk hofterne langsomt igen.

Færdig når: Samtalen åbnes ved det seneste svar.

5

Læs svaret

Her er du: Samtalen er åben.

Sådan gør du: Læs det seneste svar fra dit behandlerteam.



Mine programmer
Meadow Arc Rehab

▶ Start session

Knærehabilitering

Knærehabilitering



1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofteøft, hvor hofterne løftes over knæene.

- 1 Lig på ryggen med bøjede ben. Læg elastikken rundt om lårene lige over knæene, og hvil armene nede på gulvet.
- 2 Pres fødderne mod gulvet, og løft til kroppen er i en bue. Sænk hofterne langsomt igen.

PATIENTKOMMUNIKATION

Meadow Arc Rehab

RE

Nyt program: Knærehabilitering

00.30

AL

Øvelsen føltes god i dag.

Læst 00.31

RE

5. ødt, fortsæt i det samme rolige tempo.

00.31

Skriv en besked

➤

Færdig når: Svaret vises, og markeringen som ulæst fjernes.