

Opret din egen øvelse

Tilføj en privat øvelse med titel, resumé og genanvendelige instruktioner.

1

Åbn øvelsesbiblioteket

Her er du: Du er logget ind i det kliniske arbejdsområde.

Sådan gør du: Åbn Øvelser i hovedmenuen.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-8ea88d9c-76c...

Øvelser
Søg og byg dit øvelsesbibliotek
Gennemse offentlige øvelser og find private biblioteksindlæg.

+ Tilføj øvelse

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

+ Tilføj filter Ryd filtre

13 resultater

Rejse sig fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.
Lår, Hofte, Knæ

Stå på ét ben
Offentlig
Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.
Hofte, Ankel, Fod

Glid på væg for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.
Skulder, Lår

Siddende knæstræk
Offentlig
Siddende ensidig knæstrækøvelse, hvor højre underben løftes, mens låret forbliver understøttet.
Knæ, Lår

Færdig når: Øvelsesbiblioteket vises.

2

Start en ny øvelse

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åbent.

Sådan gør du: Vælg Tilføj øvelse.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

DEV

Overblik

Patienter

Programmer

Øvelser

Mine favoritter

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-Bea88d9c-76c...

Søg og byg dit øvelsesbibliotek

Gennemse offentlige øvelser og find private biblioteksindlæg.

+ Tilføj øvelse

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

+ Tilføj filter

Ryd filtre

13 resultater

Rejse sig fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.
Lår, Hofte, Knæ

Stå på ét ben
Offentlig
Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.
Hofte, Ankel, Fod

Glid på væg for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.
Skulder

Siddende knæstræk
Offentlig
Siddende ensidig knæstrækøvelse, hvor højre underben løftes, mens låret forbliver understøttet.
Knæ, Lår, Fod

Færdig når: Redigeringen af en ny privat øvelse åbnes.

3

Indtast øvelsens oplysninger

Her er du: Redigeringen af den nye øvelse er åben.

Sådan gør du: Indtast en tydelig titel, et kort resumé og standardinstruktioner.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Øvelser

Søg og byg dit øvelsesbibliotek
Gennemse offentlige øvelser og find private biblioteksindlæg.

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

13 resultater

Rejse sig fra stol
Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

Rejse sig fra stol | Hofte | Knæ | Lår

Glid på væg for skulder
Offentlig

Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.

Øvelser
Tilføj øvelse

3 **Balance ved væg**

Rolig balanceøvelse med støtte fra en væg.

Tags og kropsområder
+ Tag

Udførelsesvarianter

Standard

Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

1 Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

+ Tilføj positur

Tips

+ Variant

Færdig når: Øvelsen indeholder oplysningerne til genbrug.

Gem øvelsen

Her er du: Øvelsens oplysninger er udfyldt.

Sådan gør du: Vælg Gem.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Øvelser

Søg og byg dit øvelsesbibliotek

Gennemse offentlige øvelser og find private biblioteksindlæg.

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

13 resultater

Rejse sig fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

Rejse sig fra stol

Hofte

Knæ

Lår

Glid på væg for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.

Øvelser

Tilføj øvelse

Balance ved væg

Rolig balanceøvelse med støtte fra en væg.

Tags og kropsområder

+ Tag

Udførelsesvarianter

Standard

Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

1 Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.

+ Tilføj positur

Tips

+ Variant

Færdig når: Øvelsen oprettes, og øvelsesbiblioteket vises.

5

Kontrollér øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket viser den gemte øvelse.

Sådan gør du: Kontrollér, at den rigtige titel vises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-Bea88d9c-76c...

Øvelser

Søg og byg dit øvelsesbibliotek

Gennemse offentlige øvelser og find private biblioteksindlæg.

+ Tilføj øvelse

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

+ Tilføj filter

Ryd filtre

14 resultater

Balance ved væg

Privat

Rolig balanceøvelse med støtte fra en væg.

Rejse sig fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

Rejse sig fra stol

Hofte

Knæ

Lår

Stå på ét ben

Offentlig

Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.

Glid på væg for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.

Øvelse oprettet.

Færdig når: Den private øvelse vises med den indtastede titel.