

Opret et patientprogram

Tilføj programmer og øvelser til en patient, tilpas øvelsesteksten, og arranger indholdet i patientregistret.

1

Vælg patienten

Her er du: Patienten findes i patientregistret.

Sådan gør du: Kontrollér patientens navn, og vælg den rigtige 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 '+ Nyt program' button. The main area is a large dashed box containing the text 'Patienten har intet valgt program' and 'Opret et tomt patientprogram, eller tilføj en skabelon eller øvelse fra biblioteket.' with an '+ Opret patientprogram' button. On the right, there's a search bar 'Søg programmer, tags, kropsområder eller øv' and a '+ Tilføj filter' button. Below the search bar, it shows 'Programmer 2' and 'Øvelser 13'. Two program cards are listed: 'Kontorarbejde – bevægelsespause' and 'Knæartrose – grundprogram'. Each card has an icon, a title, a status 'Offentlig', a count '6 øvelser', a description, and a list of tags.

1
Alex Lind 19121212-....

+ Nyt program

Patienten har intet valgt program

Opret et tomt patientprogram, eller tilføj en skabelon eller øvelse fra biblioteket.

+ Opret patientprogram

Søg programmer, tags, kropsområder eller øv

+ Tilføj filter Ryd filtre

Programmer 2 Øvelser 13

Kontorarbejde – bevægelsespause

Offentlig 6 øvelser

En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævnin...

Arbejdsplads Bevægelsespause

Bevægelighed Styrke Nakke

Brysttryk Skulder

Knæartrose – grundprogram

Offentlig 6 øvelser

Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og...

Artrose Styrke Funktion

Balance Knæ Hofte Ankel

Færdig når: Patientkortet viser den patient, som programmet skal tilhøre.

2

Vælg en programskabelon

Her er du: Den rigtige patient er valgt, og programbiblioteket vises.

Sådan gør du: Find Knæartrose – grundprogram.

DEV-ent
Alex Lind 19121212-.....

+ Nyt program

Patienten har intet valgt program
Opret et tomt patientprogram, eller tilføj en skabelon eller øvelse fra biblioteket.
+ Opret patientprogram

Søg programmer, tags, kropsområder eller øv

+ Tilføj filter Ryd filtre

Programmer 2 Øvelser 13

Kontorarbejde – bevægelsespause
Offentlig 6 øvelser
En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævnin...
Arbejdsplads Bevægelsespause
Bevægelighed Styrke Nakke
Brysttryk Skulder

2

Knæartrose – grundprogram
Offentlig 6 øvelser
Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og...
Artrose Styrke Funktion
Balance Knæ Hofte Ankel

Færdig når: Programkortet viser skabelonens titel og indhold.

3

Tilføj programmet

Her er du: Du har fundet en passende programskebelon.

Sådan gør du: Vælg Tilføj programmet til patienten.

DEV ment
Alex Lind 19121212-.....

+ Nyt program

Patienten har intet valgt program
Opret et tomt patientprogram, eller tilføj en skabelon eller øvelse fra biblioteket.

+ Opret patientprogram

Søg programmer, tags, kropsområder eller øv

+ Tilføj filter Ryd filtre

Programmer 2 Øvelser 13

Kontorarbejde – bevægelsespause
Offentlig 6 øvelser
En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævnin...
Arbejdsplads Bevægelsespause
Bevægelighed Styrke Nakke
Brystryg Skulder

Knæartrose – grundprogram
Offentlig 6 øvelser
Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og...
Artrose Styrke Funktion
Balance Knæ Hofte Ankel

Færdig når: Skabelonen oprettes som et patientprogram med sine øvelser.

4

Kontrollér patientprogrammet

Her er du: Programmet er tilføjet til patienten.

Sådan gør du: Kontrollér, at Knæartrose – grundprogram er valgt.

The screenshot displays a patient's program interface. At the top, the patient's name 'Alex Lind' and ID '19121212-....' are visible. A red box highlights the 'Knæartrose – grundprogram' tab, which is the selected program. Below the tabs, the 'Patientprogram' section contains instructions and a 'Programtitel' field with the text 'Knæartrose – grundprogram'. The 'Programbeskrivelse' field contains a description of the program. The main area shows a list of exercises, with the first exercise '1 Siddende knæstræk' (Seated knee stretch) highlighted. This exercise includes an illustration of a person sitting on a chair and a list of steps: 1. Sit upright on the chair with both feet on the floor. Let the right leg rest on the seat. 2. Pull the heel towards you and stretch the right leg as far forward as possible. Let the leg stay on the seat, and sit upright. Lower the leg slowly back to its original position. To the right of the exercise list, there are filters for 'Programmer' (2) and 'Øvelser' (13). The 'Kontorarbejde – bevægelsespause' (Office work – movement break) program is also visible, showing a list of exercises and filters. The 'Knæartrose – grundprogram' (Knee osteoarthritis – basic program) is also visible, showing a list of exercises and filters.

Færdig når: Patientprogrammet viser øvelserne fra skabelonen.

5

Åbn øvelsesbiblioteket

Her er du: Patientprogrammet er valgt.

Sådan gør du: Vælg fanen Øvelser.

The screenshot displays a web application for patient programs. On the left, the 'Patientprogram' section for 'Alex Lind' (ID: 19121212-....) is visible. It includes a title 'Knæartrose – grundprogram' and a description: 'Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og tilpasser før brug.' Below this, two exercises are listed: 1. 'Siddende knæstræk' (Seated knee stretch) with an illustration of a person sitting on a chair and pulling their foot towards their body, and 2. 'Bækkenløft' (Pelvic lift). On the right, a sidebar shows a search bar and a list of programs. The 'Øvelser' (Exercises) tab is selected, showing a list of exercises including 'Kontorarbejde – bevægelsespause' and 'Knæartrose – grundprogram'. The 'Øvelser' tab is highlighted with a red box and a red circle with the number 5.

DEV-ent
Alex Lind 19121212-....

+ Nyt program Knæartrose – grundprogram x

Patientprogram
Ændringer gemmes automatisk efter kort tid. Klik på en øvelsestext for at tilpasse den til netop denne patient. Træk programmer eller øvelser fra biblioteket til patienten, og træk øvelserne i programmet for at bestemme rækkefølgen.

Programtitel
Knæartrose – grundprogram

Programbeskrivelse
Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og tilpasser før brug.

1 Siddende knæstræk
Siddende øvelse, hvor højre knæ strækkes og bøjes, mens låret hviler på stolen.

1 Sid oprejst på stolen med begge fødder i gulvet. Lad højre lår hvile på sædet.

2 Træk tæerne mod dig, og stræk højre ben næsten lige frem. Lad låret blive på sædet, og sid oprejst. Sænk benet langsomt igen.

+ Ange dosering

2 Bækkenløft

Søg programmer, tags, kropsområder eller øv

Programmer 2 Øvelser 13

Kontorarbejde – bevægelsespause
6 øvelser
En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævnin...

Arbejdsplads Bevægelsespause
Bevægelighed Styrke Nakke
Brysttryk Skulder

Knæartrose – grundprogram
6 øvelser
Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og...

Artrose Styrke Funktion
Balance Knæ Hofte Ankel

Færdig når: De tilgængelige enkeltøvelser vises.

6

Tilføj en øvelse

Her er du: Øvelsesbiblioteket vises ved siden af patientprogrammet.

Sådan gør du: Tilføj Kat og kamel til programmet.

The screenshot shows a web application for editing patient programs. The top bar includes a patient name 'Alex Lind' and a 'Connect' button. Below this, there's a tab for 'Knæartrose – grundprogram'. The main area is divided into two panels. The left panel is for editing the program, showing fields for 'Programtitel' (Knæartrose – grundprogram) and 'Programbeskrivelse' (Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og tilpasser før brug.). Below this is a list of exercises. The first exercise, '1 Siddende knæstræk', is shown with an illustration of a person sitting on a chair and pulling their right knee towards their chest. The second exercise, '2 Bækkenløft', is partially visible. The right panel is a library of exercises. It includes a search bar and filters. Two exercises are visible: 'Muslingen' (Sideliggende hofterotationsøvelse) and 'Kat og kamel' (Rygbevægelse i firestående). The 'Kat og kamel' exercise has a red circle with the number '6' and a plus sign, indicating it's the one to be added.

DEV-ent
Alex Lind 19121212-....

+ Nyt program Knæartrose – grundprogram x

Patientprogram
Ændringer gemmes automatisk efter kort tid. Klik på en øvelsetekst for at tilpasse den til netop denne patient. Træk programmer eller øvelser fra biblioteket til patienten, og træk øvelserne i programmet for at bestemme rækkefølgen.

Programtitel
Knæartrose – grundprogram

Programbeskrivelse
Et vurderingsforslag med knæ- og hoftestyrke, rejse-sætte-sig, lægstyrke og balance, som fysioterapeuten vælger og tilpasser før brug.

1 Siddende knæstræk
Siddende øvelse, hvor højre knæ strækkes og bøjes, mens låret hviler på stolen.

1 Sid oprejst på stolen med begge fødder i gulvet. Lad højre lår hvile på sædet.

2 Træk tæerne mod dig, og stræk højre ben næsten lige frem. Lad låret blive på sædet, og sid oprejst. Sænk benet langsomt igen.

+ Ange dosering

2 Bækkenløft

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

+ Tilføj filter Ryd filtre

Muslingen
Offentlig
Sideliggende hofterotationsøvelse, hvor det øverste knæ åbnes, mens hælene holdes samlet og bækkenet holdes stabilt.

Muslingen Hofte Lår
Kropsstamme

Kat og kamel
Offentlig
Rygbevægelse i firestående, der veksler mellem tydelig fleksion og ekstension, mens hænder og knæ forbliver faste støttepunkter.

Bøjning og strækning af ryggen på alle fire
Brystryg Lænderyg Bækken

Færdig når: Øvelsen tilføjes til det valgte patientprogram.

7

Kontrollér programmets indhold

Her er du: Den ekstra øvelse er tilføjet.

Sådan gør du: Kontrollér, at Kat og kamel vises i patientprogrammets øvelsesliste.

The screenshot displays a patient program interface for Alex Lind (19121212-....). The main content area shows two exercises:

- 6 Stå på ét ben**: Statisk stående øvelse, hvor balancen holdes på ét ben ad gangen uden håndstøtte. Includes a video of a person standing on one leg.
- 7 Kat og kamel**: Rygøvelse på alle fire, som skifter mellem en rundet ryg og et let svaj. Includes a video of a person performing the cat and camel poses. This exercise is highlighted with a red box.

Each exercise has a '+ Ange dosering' button.

The right sidebar shows a list of exercises with search and filter options:

- Search: Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion
- Filters: + Tilføj filter, Ryd filtre
- Exercises in list:
 - Muslingen**: Sideliggende hofterotationsøvelse, hvor det øverste knæ åbnes, mens hælene holdes samlet og bækkenet holdes stabilt. Tags: Offentlig, Muslingen, Hofte, Lår, Kropsstamme.
 - Kat og kamel**: Rygbevægelse i firestående, der veksler mellem tydelig fleksion og ekstension, mens hænder og knæ forbliver faste støttepunkter. Tags: Offentlig, Bøjning og strækning af ryggen på alle fire, Brystryg, Lænderyg, Bækken.

Færdig når: Programmet indeholder både skabelonens øvelser og den ekstra øvelse.

Tilpas udførelsen til patienten

Her er du: Instruktioner, positurinstruktioner og tips i patientprogrammet kan ændres uden at påvirke bibliotekets variant.

Sådan gør du: Åbn øvelsesindstillingerne for Kat og kamel, og tilpas variantens felter til Alex.

DEV
patient
Alex Lind 19121212-.....

+ Nyt program

Knæartrose – grundprogram

+ Ange dosering



6 Stå på ét ben

Statisk stående øvelse, hvor balancen holdes på ét ben ad gangen uden håndstøtte.

- 1 Stå på venstre fod med hele foden i gulvet og knæet let bøjet. Løft højre fod, og hold kroppen oprejst uden håndstøtte. Hold i den aftalte tid, sæt foden roligt ned, og skift ben.

+ Ange dosering



7 Kat og kamel

Til Alex: Hold en kort pause efter hver gentagelse, og fortsæt i et roligt tempo.

- 1 Hold kroppen i ro, mens benet strækkes ud.
- 2 Sænk ryggen blødt, og løft brystet. Kig forsigtigt op uden at flytte hænder eller knæ. Rund derefter ryggen opad igen.

Tips

- Afslut bevægelsen, før ryggen mister kontakten med underlaget.

ØVELSER

Kat og kamel

Udførelsesvarianter

☐ Grundudførelse

Rygøvelse på alle fire, som skifter mellem en rundet ryg og et let svaj.

- 1 Stå på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene under hofterne. Rund ryggen opad, og lad hovedet synke ned.
- 2 Sænk ryggen blødt, og løft brystet. Kig forsigtigt op uden at flytte hænder eller knæ. Rund derefter ryggen opad igen.

Programvariant

Grundudførelse

8

Til Alex: Hold en kort pause efter hver gentagelse, og fortsæt i et roligt tempo.

- 1 Hold kroppen i ro, mens benet strækkes ud.
- 2 Sænk ryggen blødt, og løft brystet. Kig forsigtigt op uden at flytte hænder eller knæ. Rund derefter ryggen opad igen.

+ Tilføj positur

Tips

Afslut bevægelsen, før ryggen mister kontakten med underlaget.

Interne noter

Færdig når: De tilpassede felter gemmes kun i Alex' patientprogram.