

Opret en genanvendelig programskeleton

Byg et privat program, tilføj øvelser, tilpas teksten, og vælg rækkefølgen.

1

Åbn programbiblioteket

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

Sådan gør du: Åbn Programmer i hovedmenuen.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left, a sidebar contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer' (highlighted), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main header shows the user is logged in as 'Robin Ek' (physio-091a7f99-e5b...). Below the header, the 'Programmer' section is active, showing a search bar with the placeholder 'Søg programmer, tags, kropsområder eller øvelser'. A red box highlights the 'Byg træningsprogrammer' button in the top header. Below the search bar, there are two program cards. The first card is titled 'Kontorarbejde – bevægelsespause' and includes a description, a list of tags (Arbejdsplads, Bevægelsespause, Bevægelighed, Styrke, Nakke, Brystryk, Skulder), and a '6 øvelser' indicator. The second card is titled 'Knæartrose – grundprogram' and includes a description, a list of tags (Artrose, Styrke, Funktion, Balance, Knæ, Hofte, Ankel), and a '6 øvelser' indicator.

Færdig når: Programbiblioteket vises.

2

Start en ny skabelon

Her er du: Programbiblioteket er åbent.

Sådan gør du: Vælg Nyt program.

The screenshot shows the 'Programmer' section of the PhysioWorkplace interface. The left sidebar contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer' (highlighted), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main content area is titled 'Byg træningsprogrammer' and includes a search bar with the placeholder 'Søg programmer, tags, kropsområder eller øvelser'. A red badge with the number '2' and the text '+ Nyt program' is visible in the top right corner. Below the search bar, there are two program cards. The first card is titled 'Kontorarbejde – bevægelsespause' and features a star icon, a share icon, and a list of tags: 'Offentlig', '6 øvelser', 'Arbejdsplads', 'Bevægelsespause', 'Bevægelighed', 'Styrke', 'Nakke', 'Brystryg', and 'Skulder'. The second card is titled 'Knæartrose – grundprogram' and also features a star icon, a share icon, and a list of tags: 'Offentlig', '6 øvelser', 'Artrose', 'Styrke', 'Funktion', 'Balance', 'Knæ', 'Hofte', and 'Ankel'.

Færdig når: Redigeringen af et nyt privat program åbnes.

3

Indtast programmets oplysninger

Her er du: Redigeringen af det nye program er åben.

Sådan gør du: Indtast en titel og beskrivelse, der gør skabelonen nem at genbruge.

Nyt program

Privat

Programtitel

Balance og kontrol

Et genanvendeligt program til balance og kontrollerede bevægelser.

+ Tag

Programøvelser

Klik på tekst for at redigere, brug +/-check på kort, eller skift rækkefølge med kontroller.

Det valgte program har ingen øvelser endnu

Tilføj en øvelse for at begynde at bygge programmet.

Publicering

Status: Kladde

Send dette private program til gennemgang, før det bliver offentligt.

Send til gennemgang

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

13 øvelser

Brug +/-check-knappen eller træk ind i program

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.

Stå på ét ben

Ankel

Fod

Hofte

Færdig når: Skabelonen har et tydeligt navn og formål.

Tilføj øvelser

Her er du: Programmet er valgt, og øvelsesbiblioteket vises.

Sådan gør du: Brug plusknapperne til at tilføje de ønskede øvelser.

Nyt program

Privat

Programtitel

Balance og kontrol

Et genanvendeligt program til balance og kontrollerede bevægelser.

HoftebroMaveSædereionHofteBækken+ Tag

Programøvelser

Klik på tekst for at redigere, brug +/check på kort, eller skift rækkefølge med kontroller.

1

Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofteøft, 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.

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

13 øvelser

Brug +/check-knappen eller træk ind i program

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

Bækkenløft med elastik

Offentlig

Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.

Hoftebro

Sædereion

Hofte

Bækken

Øvelse tilføjet til program.

Færdig når: Øvelserne vises i programmet.

5

Vælg rækkefølgen

Her er du: Programmet indeholder mere end én øvelse.

Sådan gør du: Træk en øvelse til den ønskede placering.

Nyt program

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.

+ Ange dosering

5

2

Kat og kamel
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.

+ Ange dosering

Publicering

Status: Kladde

Send dette private program til gennemgang, før det bliver offentligt.

Send til gennemgang

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

<

>

+ Tilføj filter

Ryd filtre

13 øvelser

Brug +/-check-knappen eller træk ind i program

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

Bækkenløft med elastik
Offentlig
Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.
Hoftebro
Sæderegion
Hofte
Bækken

Færdig når: Programmet viser øvelserne i den valgte rækkefølge.

Tilpas udførelsen

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

Færdig når: De tilpassede felter gemmes kun i denne programskebelon.

7

Gem programskabelonen

Her er du: Programmet indeholder nu det ønskede indhold og tilpasninger.

Sådan gør du: Vælg Gem.

Nyt program



1 Bækkenløft med elastik

Ryggliggende hofte løft, 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.

+ Ange dosering



2 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

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

7

✓

×

<

>

+ Tilføj filter

Ryd filtre

13 øvelser

Brug +/-check-knappen eller træk ind i program

☆

✓

📄



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

☆

✓

📄



Bækkenløft med elastik

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.

👤 Hoftebro 🕒 Sædereger 🕒 Hofte

🕒 Bækken

☆

+

📄

Færdig når: Programskabelonen oprettes, og programbiblioteket vises.

Kontrollér skabelonen

Her er du: Programbiblioteket viser den gemte skabelon.

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

The screenshot shows the 'Programmer' section of the PhysioWorkplace interface. The sidebar on the left contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer' (selected), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main content area is titled 'Byg træningsprogrammer' and includes a search bar with the placeholder 'Søg programmer, tags, kropsområder eller øvelser'. Below the search bar are navigation arrows and buttons for 'Tilføj filter' and 'Ryd filtre'. A list of 3 programs is displayed. The first program, 'Balance og kontrol', is highlighted with a red circle and the number 8. It is marked as 'Privat' and has '2 øvelser'. The description states: 'Et genanvendeligt program til balance og kontrollerede bevægelser.' The tags for this program are 'Hoftebro', 'Bøjning og strækning af ryggen på alle fire', 'Mave', 'Sædere region', and 'Hofte'. The second program, 'Kontorarbejde – bevægelsespause', is also visible. It is marked as 'Offentlig' and has '6 øvelser'. The description states: 'En kort sekvens med stående bevægelighed, skulderbevægelse, rejse-sætte-sig, knæbøjning og tåhævnning, som afbryder langvarigt skærmarbejde. Dette er en redigerbar bevægelsespause. Følg de øvelser, den rækkefølge og den mængde, fysioterapeuten har valgt, og stop en...'. The tags for this program are 'Arbejdsplads', 'Bevægelsespause', 'Bevægelighed', 'Styrke', 'Nakke', 'Brystryg', and 'Skulder'. A 'Program gemt.' notification is visible in the bottom right corner.

Færdig når: Den private programskabelon vises og kan genbruges.