

Rediger en egen øvelse

Opdater titel og resumé i en privat øvelse, som du ejer.

1

Åbn øvelsen

Her er du: Den private øvelse findes i dit øvelsesbibliotek.

Sådan gør du: Åbn øvelsens detaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-78da9ccd-652...

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

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.

Færdig når: Øvelseseditoren åbnes.

2

Opdater indholdet

Her er du: Øvelseseditoren er åben.

Sådan gør du: Rediger titel og resumé.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) editor. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The central workspace is titled 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek' and shows a search bar and a list of 14 results. Two exercise cards are visible: 'Balance ved væg med støtte' (marked as Private) and 'Stå på ét ben' (marked as Offentlig). The right sidebar, titled 'Privat', shows the details for the selected exercise. It includes a title field (highlighted with a red box and a red '2' in a circle), a description field, a 'Tags og kropsområder' section with a '+ Tag' button, an 'Udførelsesvarianter' section with a 'Standard' variant and a '+ Tilføj positur' button, and a 'Bidrag til PhysioWorkplace' section with a 'Status' dropdown set to 'Kladde'.

Færdig når: De nye oplysninger vises i editoren og gemmes automatisk.

3

Luk editoren

Her er du: Ændringerne er gemt automatisk.

Sådan gør du: Vælg Luk øvelsesdetaljer.

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

14 resultater

Balance ved væg med støtte
Privat
Rolig balanceøvelse med ekstra støtte fra en væg.

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.

Balance ved væg med støtte
Rolig balanceøvelse med ekstra 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

Bidrag til PhysioWorkplace
Status: Kladder
Vil du foreslå øvelsen til PhysioWorkplace-biblioteket? Send den til os til gennemgang. Din private version og dine personlige tilpasninger bevares.

Færdig når: Du vender tilbage til øvelsesbiblioteket.

4

Kontrollér ændringen

Her er du: Øvelsesbiblioteket vises igen.

Sådan gør du: Find øvelsen under den nye titel.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the organization 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek' (Search and build your exercise library) with a '+ Tilføj øvelse' button. A search bar contains the text 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner'. Below the search bar are navigation arrows and a '+ Tilføj filter' button. The results section shows '14 resultater' (14 results). The first result, 'Balance ved væg med støtte', is highlighted with a red box and a red circle containing the number 4. It is marked as 'Privat' (Private) and has a description: 'Rolig balanceøvelse med ekstra støtte fra en væg.' (Calm balance exercise with extra support from a wall). The other visible results are 'Rejse sig fra stol' (Getting up from a chair), 'Stå på ét ben' (Standing on one leg), and 'Glid på væg for skulder' (Sliding on wall for shoulder).

Færdig når: Den opdaterede private øvelse vises i biblioteket.