

Svar på en patientbesked

Åbn en ulæst programbesked, og svar patienten sikkert.

1

Åbn den ulæste besked

Her er du: Programfanen viser en ny besked fra patienten.

Sådan gør du: Vælg Beskeder.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nyt program

Knærehabilitering

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.

Send opdatering

Programtitel

Knærehabilitering

Programbeskrivelse



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.

1

Connect

Søg programmer, tags, kropsområder eller øv

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: Programsamtalen åbnes med patientens besked.

2

Skriv svaret

Her er du: Patientens besked vises.

Sådan gør du: Skriv dit svar, og tryk på Enter.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nyt program

Knærehabilitering

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.

Send opdatering

Programtitel

Knærehabilitering

Programbeskrivelse



1 Bækkenløft med elastik

Rygliggende 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.

PATIENTKOMMUNIKATION
Alex Lind

Nyt program: Knærehabilitering

RE

Læst 22.30

AL

Øvelsen føltes god i dag.

22.31

2

Godt, fortsæt i det samme rolige tempo.

Færdig når: Svaret sendes gennem den sikre samtale.

3

Bekræft svaret

Her er du: Svaret er sendt.

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

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nyt program

Knærehabilitering

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

Knærehabilitering

Programbeskrivelse

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.

PATIENTKOMMUNIKATION
Alex Lind

Nyt program: Knærehabilitering

22.30

AL

Øvelsen føltes god i dag.

22.31

3

Godt, fortsæt i det samme rolige tempo.

Sendt 22.31

Skriv en besked

Færdig når: Det sendte svar ses i beskedhistorikken.