

Opdater et leveret patientprogram

Redigér et leveret program, send opdateringen, og bekræft den nyeste version.

1

Tilføj en øvelse

Her er du: Patientens leverede program er åbent.

Sådan gør du: Tilføj den ønskede øvelse fra biblioteket.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nyt program

Knærehabilitering

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.

Send opdatering

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.

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 vises i patientprogrammet.

2

Kontrollér ændringerne

Her er du: Programmet afviger nu fra den leverede version.

Sådan gør du: Kontrollér den nye øvelse og eventuel patientspecifik tekst.

DEV ent
Alex Lind

+ Nyt program

Knærehabilitering  



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  

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

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: Ændringerne er korrekte, og Send opdatering er tilgængelig.

3

Send opdateringen

Her er du: Programændringerne er klar.

Sådan gør du: Vælg Send opdatering.

DEV-ent

Alex Lind

Connect

+ 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.

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

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: Den nye programversion leveres til patienten.

4

Bekræft den nyeste version

Her er du: Opdateringen er leveret.

Sådan gør du: Kontrollér status på programfanen.

The screenshot displays a web application interface for managing patient programs. At the top, the user is identified as 'Alex Lind'. A red notification bubble with the number '4' is present. The main area is divided into two panels. The left panel, titled 'Patientprogram', shows a program named 'Knærehabilitering' with a green status icon. The right panel, titled 'Programfanen', lists exercises: 'Muslingen' and 'Kat og kamel', both with green status icons. A green banner at the bottom indicates that the patient has the latest version.

DEV-ent
Alex Lind

+ Nyt program 4 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 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.

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: Den grønne status viser, at patienten har den nyeste version.