

Luo oma harjoite

Lisää yksityinen harjoite, jolla on nimi, yhteenveto ja uudelleenkäytettävät ohjeet.

1

Avaa harjoitekirjasto

Olet tässä: Olet kirjautunut kliiniseen työtilaan.

Toimi näin: Avaa päävalikosta Harjoitteet.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-5f30d2bf-d4e7...

1
Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

+ Lisää harjoite

Etsi otsikkoja, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

13 tulosta

Tuolilta ylösnousu
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuolilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.
Lonkka Polvi Reisi

Yhdellä jalalla seisominen
Julkinen
Staatinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä irti lattiasta ja ylävartalon pysyessä suorana.
Yhden jalan tasapaino Nilkka Jalkaterä Lonkka

Olkapään seinäliuku
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon
Lonkka Polvi Reisi

Polven ojennus istuen
Julkinen
Istuen tehtävä toispuoleinen polven ojennusharjoitus, jossa oikea sääri nostetaan

Valmis, kun: Harjoitekirjasto avautuu.

2

Aloita uusi harjoite

Olet tässä: Harjoitekirjasto on avoinna.

Toimi näin: Valitse Lisää harjoite.

DEV PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-5f30d2bf-d4e7...

Harjoitukset

Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

2 + Lisää harjoite

Etsi otsikkoja, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

13 tulosta

Tuoliilta ylösnousu
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuoliilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.
Tuoliilta ylösnousu Lonkka Polvi Reisi

Yhdellä jalalla seisominen
Julkinen
Staatinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä irti lattiasta ja ylävartalon pysyessä suorana.
Yhden jalan tasapaino Niikka Jalkaterä Lonkka

Olkapään seinäliuku
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon
Olkapään seinäliuku

Polven ojennus istuen
Julkinen
Istuen tehtävä toispuoleinen polven ojennusharjoitus, jossa oikea sääri nostetaan
Polven ojennus istuen

Valmis, kun: Uuden yksityisen harjoitteen muokkain avautuu.

3

Täytä harjoitteen tiedot

Olet tässä: Uuden harjoitteen muokkain on avoinna.

Toimi näin: Anna selkeä nimi, lyhyt yhteenveto ja perusohjeet.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Harjoitukset

Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

Etsi otsikko, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

13 tulosta

Tuoliilta ylösnousu

Julkinen

Molemmiin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuoliilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuoliilta ylösnousu Lonkka

Polvi Reisi

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmiin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Harjoitukset

Lisää harjoite

3 Tasapaino seinän vieressä

Rauhallinen tasapainoharjoitus seinän tuella.

Tunnisteen ja ruumiinalueet

+ Tagi

Suoritusvariantit

Standard

Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.

1 Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.

+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Valmis, kun: Harjoite sisältää uudelleenkäyttöön tarvittavat tiedot.

Tallenna harjoite

Olet tässä: Harjoitteen tiedot on täytetty.

Toimi näin: Valitse Tallenna.

DEV PhysioWorkplace
Klininen työtila

Kojelauta
Potilaat
Ohjelmat
Harjoitukset
Omat suosikkini

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Harjoitukset
Etsi ja luo harjoitekirjasto
Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

← →

13 tulosta

Tuoliilta ylösnousu
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuoliilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.
Tuoliilta ylösnousu Lonkka Polvi Reisi

Olkapään seinäliuku
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Harjoitukset
Lisää harjoite

Tasapaino seinän vieressä

Rauhallinen tasapainoharjoitus seinän tuella.

Tunnisteet ja ruumiinalueet
+ Tagi

Suoritusvariantit
Standard
Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.
1 Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.
+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Valmis, kun: Harjoite luodaan ja harjoitekirjasto avautuu.

5

Tarkista harjoite

Olet tässä: Harjoitekirjastossa näkyy tallennettu harjoite.

Toimi näin: Tarkista, että oikea nimi näkyy.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-5f30d2bf-d4e7...

Harjoitukset

Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

+ Lisää harjoite

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

5 Tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

Rauhallinen tasapainoharjoitus seinän tuella.

Tuolilta ylösnousu

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuolilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuolilta ylösnousu

Lonkka

Polvi

Reisi

Yhdellä jalalla seisominen

Julkinen

Staattinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä olkapään Harjoitus luotu. kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävarusten

Valmis, kun: Yksityinen harjoite näkyy antamallasi nimellä.