

Luo henkilökohtainen suoritusvariantti

Lisää julkiseen harjoitteeseen omat uudelleenkäytettävät ohjeet muuttamatta alkuperäistä.

1

Avaa julkinen harjoite

Olet tässä: Harjoite on julkisessa harjoitekirjastossa.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-7a1175ce-be0e...

Etsi otsikkoja, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Simpukka
Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoharjoitus, jossa ylempi polvi avataan kantapäiden pysyessä yhdessä ja lantion pysyessä päällekkäin.

8° Simpukka

Lonkka

Reisi

Vartalo

Kissa ja lehma
Julkinen

Konttausasennossa tehtävä selän liike, jossa vuorotellen selän pyöristyksen ja ojennuksen välillä käsien ja polvien pysyessä tukipisteinä.

8° Selän pyöristys ja ojennus konttausasenn...

Rintaranka

Alaselkä

Lantio

Lantionnosto vastuskuminauhalla
Julkinen

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

8° Lantionnosto

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

Kyykky
Julkinen

Seisten tehtävä voima- ja hallintaharjoitus, jossa lonkat ja polvet koukistuvat yhtä aikaa ja keho palaa pystyasentoon ilman tukea tai ulkoista kuormaa.

8° Kyykky

Lonkka

Polvi

Niikka

Kahden jalan varpailenousu tuolista tukien
Julkinen

Seisten tuolista tukien tehtävä molempien

Kahden jalan varpailenousu
Julkinen

Seisten tehtävä molempien pohkeiden harjoitus

Valmis, kun: Harjoitepaneelissa näkyy alkuperäinen sisältö.

Lisää suoritusvariantti

Olet tässä: Harjoitteen tiedot ovat avoinna.

Toimi näin: Valitse Suoritusvariantit-kohdasta Variantti.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (highlighted), and Omat suosikkini. The main content area shows a list of exercises under the 'Harjoitukset' tab. The selected exercise is 'Lantionnosto vastuskuminauhalla'. It includes an illustration of a person performing the exercise, a description, and tags for 'Julkinen', 'Lantionnosto', 'Pakara-alue', 'Lonkka', and 'Lantio'. Below the exercise list, there is a section for 'Suoritusvariantit' (Exercise Variants). The 'Perussuoritus' (Basic Exercise) is listed first, followed by a '+ Variantti' button, which is highlighted with a red circle and the number 2, indicating the next step in the process.

Valmis, kun: Uusi henkilökohtainen suoritusvariantti lisätään.

3

Kirjoita omat ohjeet

Olet tässä: Uutta suoritusvarianttia voi muokata.

Toimi näin: Anna variantille selkeä nimi ja kirjoita ohjeet.

DEV

PhysioWorkplace

Kliininen työtila

Kojelauta

Potilaat

Ohjelmat

Harjoitukset

Omat suosikkini

Harjoitukset

Meadow Arc Rehab

Etsi otsikkoja, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

← →



Simpukka

Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoarjoitus, jossa ylempi polvi avataan kantapäiden pysyessä yhdessä ja lantion pysyessä päällekkäin.

Clamshell

Lonkka

Reisi

Vartalo

☆



Lantionnosto vastuskuminauhalla

Julkinen

Henkilökohtaisesti mukautettu

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

Lantionnosto

Pakara-alue

Lonkka

Lantio

☆



Kahden jalan varpailleenousu tuolista tukien

Julkinen

Seisten tuolista tukien tehtävä molempien

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

Suoritusvariantit

Perussuoritus

+

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa lantio nostetaan ja lasketaan vastuskuminauhan ollessa polvien yläpuolella.

1

Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveydessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.



2

Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio. Pidä polvet hieman erillään ja nosta, kunnes vartalo muodostaa suoran linjan hartioista polviin. Laske lantio hitaasti takaisin.



3

Rauhallinen eteneminen

Aloita pienellä liikeradalla ja lisää sitä vähitellen, kun liike tuntuu hallitulta.

1



+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Valmis, kun: Henkilökohtainen suoritusvariantti tallentuu automaattisesti.

Tarkista suoritusvariantti

Olet tässä: Harjoite on suljettu ja avattu uudelleen.

Toimi näin: Tarkista, että ohjeesi näkyvät Suoritusvariantit-kohdassa.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for a user named Meadow Arc Rehab. The left sidebar contains navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main content area shows a list of exercises. The first exercise, 'Simpukka', is highlighted. Below it, the 'Lantionnosto vastuskuminauhalla' exercise is shown, with a red box highlighting the instruction 'Aloita pienellä liikeradalla ja lisää sitä vähitellen, kun liike tuntuu hallitulta.' The right sidebar, titled 'Suoritusvariantit', shows the 'Perussuoritus' (Basic execution) and a 'Rauhallinen eteneminen' (Cautious progression) variant. The 'Rauhallinen eteneminen' variant is selected, and the instruction 'Aloita pienellä liikeradalla ja lisää sitä vähitellen, kun liike tuntuu hallitulta.' is highlighted with a red box. Below this, there is a section for 'Lisää asento' (Add pose) and a 'Vinkit' (Tips) section.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

Simpukka
Julkinen

Kylkimakuulla tehtävä lonkan kiertoharjoitus, jossa ylempi polvi avataan kantapäiden pysyessä yhdessä ja lantion pysyessä päällekkäin.

° Simpukka ○ Lonkka ○ Reisi
○ Vartalo

Lantionnosto vastuskuminauhalla
Julkinen Henkilökohtaisesti mukautettu

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

° Lantionnosto ○ Pakara-alue
○ Lonkka ○ Lantio

Kahden jalan varpailenousu tuolista tukien
Julkinen

Seisten tuolista tukien tehtävä molempien

Suoritusvariantit

○ Perussuoritus

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa lantio nostetaan ja lasketaan vastuskuminauhan ollessa polvien yläpuolella.

1 Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveydessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.

2 Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio. Pidä polvet hieman erillään ja nosta, kunnes vartalo muodostaa suoran linjan hartioista polviin. Laske lantio hitaasti takaisin.

Rauhallinen eteneminen

4 Aloita pienellä liikeradalla ja lisää sitä vähitellen, kun liike tuntuu hallitulta.

1

+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Valmis, kun: Henkilökohtainen variantti on tallessa ja sitä voi käyttää uudelleen.