

Muokkaa ja poista ohjelmapohja

Päivitä oma uudelleenkäytettävä ohjelmapohja tai poista se pysyvästi, kun sitä ei enää tarvita.

1

Avaa ohjelmapohja

Olet tässä: Ohjelmakirjastossa näkyvät yksityiset ja julkiset ohjelmasi.

Toimi näin: Avaa oma ohjelmapohja, jota haluat muuttaa.

The screenshot displays the 'Ohjelmat' (Programs) section of the PhysioWorkplace application. The sidebar on the left contains navigation links: 'Kojelauta', 'Potilaat', 'Ohjelmat' (highlighted), 'Harjoitukset', and 'Omat suosikkini'. The main content area is titled 'Ohjelmat' and 'Rakenna harjoitusohjelmia'. It features a search bar with the placeholder text 'Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia'. Below the search bar are navigation arrows and a filter button '+ Lisää suodatin'. The page indicates '3 ohjelmat' (3 programs). Two programs are listed:

- Tasapaino ja hallinta**: A program for balance and control, categorized as 'Yksityinen' (Private) with '1 harjoitus' (1 exercise). It is described as a 'Uudelleenkäytettävä ohjelma tasapainon ja hallittujen liikkeiden harjoitteluun.' (Reusable program for balance and controlled movement exercises). Tags include 'Lantionnosto', 'Vatsa', 'Pakara-alue', and 'Lonkka'.
- Toimistotyö – liikuntatauko**: A program for office work exercise breaks, categorized as 'Julkinen' (Public) with '6 harjoitukset' (6 exercises). It is described as a 'Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuolilta ylösnousuja, kyykkyjä ja varpailenousuja pitkäkestoisen näyttöpäätetyön tauottamiseksi. Tämä on muokattava liikuntatauko. Tee fysioterapeutin valitsema harjoitteet valitussa järjestyksessä ja määrässä...' (Short exercise series for breaking up long-term computer work with standing movement exercises, shoulder exercises, chair stands, squats, and toe raises. This is a customizable exercise break. Perform the exercises chosen by the physiotherapist in the chosen order and quantity...). Tags include 'Työpaikka', 'Liikuntatauko', 'Liikkuvuus', 'Voima', 'Niska', 'Rintaranka', and 'Olkapää'.

Valmis, kun: Ohjelmamuokkain avautuu.

Päivitä pohja

Olet tässä: Ohjelmamuokkain on avoinna.

Toimi näin: Muuta ohjelman nimeä tai kuvausta.

DEV Ohjelma

Tuettu sivuaskelsarja

Yksityinen

Näytä PDF

Ohjelman otsikko

Tuettu sivuaskelsarja

Päivitetty ohjelmapohja, jossa hallittuihin liikkeisiin on lisätty tukea.

Lantionnosto Vatsa Pakara-alue Lonkka Lantio Tagi

Ohjelman harjoitukset

Klikkaa tekstiä muokataksesi, käytä +/-valintamerkkiä korttien kohdalla tai järjestä rivit ohjaimilla.

1



Lantionnosto vastuskuminauhalla
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.

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai oi

← → + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

13 harjoitusta Käytä +/-valintamerkki-painiketta tai raahaa ohjelmaan

+

+

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 Nilkka Jalkaterä Lonkka

Valmis, kun: Muutokset tallentuvat automaattisesti pohjaasi.

3

Tarkista muutos

Olet tässä: Ohjelmamuokkain on suljettu.

Toimi näin: Etsi päivitetty pohja kirjastosta.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Ohjelmat
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-e2c77663-bf8...

Rakenna harjoitusohjelmia

Etsi ohjelmia, avaa ohjelma ja raahaa harjoituksia kirjastosta valittuun ohjelmaan.

+ Uusi ohjelma

Etsi ohjelmia, tunnisteita, ruumiinosia- tai harjoituksia

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

3 ohjelmat

Päivitetty sivuaskelsarja

Yksityinen 1 harjoitus

Päivitetty ohjelmapohja, jossa hallittuihin liikkeisiin on lisätty tukea.

Lantionnosto Vatsa Pakara-alue Lonkka

Toimistotyö – liikuntatauko

Julkinen 6 harjoitukset

Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoitteita, olkapääliikkeitä, tuolilta ylösnousuja, kyykkyjä ja varpailenousuja pitkäkestoisen näyttöpäätetyön tauottamiseksi. Tämä on muokattava liikuntatauko. Tee fysioterapeutin valitsema harjoitteet valitussa järjestyksessä ja määrässä...

Työpaikka Liikuntatauko Liikkuvuus Voima Niska Rintaranka Olkapää

Valmis, kun: Uusi nimi näkyy ohjelmakortissa.

Valitse Poista ohjelma

Olet tässä: Oma ohjelmapohja on jälleen avoinna.

Toimi näin: Valitse Poista ohjelma, jos pohjaa ei enää tarvita.

Ohjelma

Tuettu sivuaskelsarja



1

Lantionnosto vastuskuminauhalla

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.

+ Ange dosering

Julkaisu

Tila: Luonnos

Lähetä tämä yksityinen ohjelma tarkistettavaksi ennen kuin se tulee julkiseksi.

Lähetä tarkistettavaksi

4

Poista ohjelma

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai oi

←

→

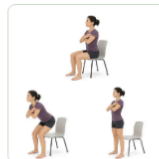
+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

13 harjoitusta

Käytä +/-valintamerkki-painiketta tai raahaa ohjelmaan

☆



Tuoliilta ylösnousu

Julkinen

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

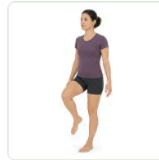
👤 Tuoliilta ylösnousu

🕒 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

🕒 Nilkka

🕒 Jalkaterä

🕒 Lonkka

Valmis, kun: Ikkuna pyytää vahvistamaan poistamisen.

5

Vahvista poistaminen

Olet tässä: Vahvistusikkuna on avoinna.

Toimi näin: Poista pohja pysyvästi valitsemalla Poista.

The screenshot shows a web application for fitness programs. On the left, a sidebar titled "Ohjelma" (Program) contains a "Tuettu sivuaskelsarja" (Supported side step series). The main content area displays a list of exercises, with the first one being "Lantionnosto vastuskuminauhalla" (Hip lift with resistance band). The exercise description includes a video thumbnail and a list of steps. A confirmation dialog box is overlaid on the screen, asking "Poista ohjelma?" (Delete program?) with a red "Poista" (Delete) button and a grey "Peruuta" (Cancel) button. The right sidebar shows a search bar and a list of exercises, including "Tuoliilta ylösnousu" (Chair sit-to-stand) and "Yhdellä jalalla seisominen" (One-legged standing).

Ohjelma
Tuettu sivuaskelsarja

1 Lantionnosto vastuskuminauhalla

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...
- 2 Paina lantio ylös nostamalla lantion yläosaan hartioita takaisin.

+ Ange dosering

Julkaisu

Tila: Luonnos

Lähetä tämä yksityinen ohjelma tarkistettavaksi ennen kuin se tulee julkiseksi.

Lähetä tarkistettavaksi

Poista ohjelma

Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai ol...

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

13 harjoitusta Käytä +/-valintamerkki-painiketta tai raahaa ohjelmaan

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 Nilkka Jalkaterä Lonkka

Valmis, kun: Ohjelma poistetaan ja ikkuna sulkeutuu.

6

Tarkista, että pohja on poistettu

Olet tässä: Ohjelma on poistettu.

Toimi näin: Hae ohjelmaa sen aiemmalla nimellä.

The screenshot shows the 'Ohjelmat' (Programs) section of the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: 'Kojelauta', 'Potilaat', 'Ohjelmat' (selected), 'Harjoitukset', and 'Omat suosikkini'. The main header shows the user 'Robin Ek' with ID 'physio-30eb9476-16d...'. The page title is 'Rakenna harjoitusohjelmia' (Build exercise programs). Below the title, it says 'Etsi ohjelmia, avaa ohjelma ja raahaa harjoituksia kirjastosta valittuun ohjelmaan.' (Search for programs, open a program and drag exercises from the library to the selected program). A search bar contains 'Tuettu sivuaskelsarja'. Below the search bar, there are navigation arrows and a filter button '+ Lisää suodatin'. The results section shows '0 ohjelmat' (0 programs) and a message box with a red border and a red circle containing the number '6'. The message box text is 'Ohjelmia ei löytynyt' (No programs found) and 'Luo uusi ohjelma tai muokkaa hakua ja suodattimia.' (Create a new program or edit the search and filters). A button '+ Uusi ohjelma' (New program) is in the top right. A notification 'Ohjelma poistettu.' (Program removed.) is in the bottom right.

Valmis, kun: Vastaavia ohjelmia ei näy.