

Muokkaa omaa harjoitetta

Päivitä omistamasi yksityisen harjoitteen nimi ja yhteenveto.

1

Avaa harjoite

Olet tässä: Yksityinen harjoite on harjoitekirjastossasi.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-d4374809-3fd...

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

Tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

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 olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Valmis, kun: Harjoitemuokkain avautuu.

Päivitä sisältö

Olet tässä: Harjoitemuokkain on avoinna.

Toimi näin: Muuta nimeä ja yhteenvetoa.

The screenshot displays the PhysioWorkplace Harjoitukset (Exercises) interface. The left sidebar contains navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main content area is titled 'Harjoitukset' and 'Etsi ja luo harjoitekirjasto'. It features a search bar with the placeholder text 'Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita'. Below the search bar, there are 14 tulosta (results) displayed as cards. The first card is titled 'Tuettu tasapaino seinän vieressä' and is marked as 'Yksityinen' (Private). It includes a placeholder image and a description: 'Rauhallinen tasapainoharjoitus, jossa seinä antaa lisätukea.' The second card is titled 'Yhdellä jalalla seisominen' and is marked as 'Julkinen' (Public). It includes a placeholder image and a description: 'Staattinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä...'. The right sidebar shows the 'Yksityinen' (Private) status and a list of exercises. The first exercise is 'Tuettu tasapaino seinän vieressä', which is highlighted with a red box and a red circle containing the number 2. Below this, there are sections for 'Tunnisteet ja ruumiinalueet' (Tags and body areas) with a '+ Tagi' button, and 'Suoritusvariantit' (Performance variants) with a 'Standard' variant selected. The 'Standard' variant includes a description: 'Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.' and a list of 'Vinkit' (Tips). At the bottom, there is a section for 'Osallistu PhysioWorkplaceen' (Participate in PhysioWorkplace) with a 'Tila: Luonnos' (Status: Draft) and a description: 'Haluatko ehdottaa harjoitusta PhysioWorkplace-kirjastoon? Lähetä se meille tarkistettavaksi. Yksityinen versio ei henkilökohtaisi mukautuksesi'.

Valmis, kun: Uudet tiedot näkyvät muokkaimessa ja tallentuvat automaattisesti.

3

Sulje muokkain

Olet tässä: Muutokset ovat tallentuneet automaattisesti.

Toimi näin: Valitse Sulje harjoitteen tiedot.

Valmis, kun: Palaat harjoitekirjastoon.

Tarkista muutos

Olet tässä: Harjoitekirjasto näkyy jälleen.

Toimi näin: Etsi harjoite sen uudella nimellä.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-d4374809-3fd...

Harjoitukset

Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

+ Lisää harjoite

Etsi otsikko, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Uudettu tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

Rauhallinen tasapainoharjoitus, jossa seinä antaa lisätukea.

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 olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Valmis, kun: Päivitetty yksityinen harjoite näkyy kirjastossa.