

Vastaa potilaan viestiin

Avaa lukematon ohjelmaviesti ja vastaa potilaalle suojatussa keskustelussa.

1

Avaa lukematon viesti

Olet tässä: Ohjelmavälilehti kertoo potilaan lähettämästä uudesta viestistä.

Toimi näin: Valitse Viestit.

DEV
Potilas
Alex Lind

+ Uusi ohjelma

Polven kuntoutus

Potilasohjelma

Muutokset tallentuvat automaattisesti lyhyen viiveen jälkeen. Klikkaa harjoituksen tekstiä muokataksesi sitä tälle potilaalle. Vedä ohjelmat tai harjoitukset kirjastosta potilaan työhön, ja vedä harjoituksia ohjelman sisällä valitaksesi niiden järjestyksen.

Lähetä päivitys

Ohjelman otsikko

Polven kuntoutus

Ohjelman kuvaus



1

Lantionnosto vastuskuminauhalla

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

1

Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveydellä 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. Lase lantio

Etsi ohjelmia, tunteita, ruumiinosia tai harjoituksia

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

Ohjelmat 2

Harjoitukset 13



Toimistotyö – liikuntatauko

Julkinen

6 harjoitukset

Lyhyt liikesarja, jossa tehdään seisten liikkuvuusharjoituksia, olkapääliikkeitä, tuolilta ylösnousuja, kyykkyä ja...

Työpaikka

Liikuntatauko

Liikkuvuus

Voima

Niska

Rintaranka

Olkapää



Polven nivelrikko – perusohjelma

Julkinen

6 harjoitukset

Arvioitava ehdotus sisältää polven ja lonkan voimaharjoittelua, tuolilta ylösnousuja, pohjarahjoittelua ja tasapainoa;...

Nivelrikko

Voima

Toimintakyky

Tasapaino

Polvi

Lonkka

Nilkka

Valmis, kun: Ohjelmakeskustelu avautuu potilaan viestin kohdalta.

2

Kirjoita vastaus

Olet tässä: Potilaan viesti näkyy.

Toimi näin: Kirjoita vastauksesi ja paina Enter-näppäintä.

POTILASVIESTINTÄ
Alex Lind

+ Uusi ohjelma

Polven kuntoutus

Potilasohjelma

Muutokset tallentuvat automaattisesti lyhyen viiveen jälkeen. Klikkaa harjoituksen tekstiä muokataksesi sitä tälle potilaalle. Vedä ohjelmat tai harjoitukset kirjastosta potilaan työhön, ja vedä harjoituksia ohjelman sisällä valitaksesi niiden järjestyksen.

Lähetä päivitys

Ohjelman otsikko

Polven kuntoutus

Ohjelman kuvaus

1



Lantionnosto vastuskuminauhalla

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

1

Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveyisessä 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 linian hartioista polviin. Laske lantio.

POTILASVIESTINTÄ
Alex Lind

Uusi ohjelma: Polven kuntoutus

RE

Lue 22.31

AL

Harjoitus tuntui hyvältä tänään.

22.31

2

Hyvä, jatka samaan rauhalliseen tahtiin.

Valmis, kun: Vastaus lähetetään suojatussa keskustelussa.

3

Tarkista vastaus

Olet tässä: Vastaus on lähetetty.

Toimi näin: Tarkista, että vastaus näkyy keskustelussa.

DEV

Potilas

Alex Lind

+ Uusi ohjelma

Polven kuntoutus

Potilasohjelma

Muutokset tallentuvat automaattisesti lyhyen viiveen jälkeen. Klikkaa harjoituksen tekstiä muokataksesi sitä tälle potilaalle. Vedä ohjelmat tai harjoitukset kirjastosta potilaan työhön, ja vedä harjoituksia ohjelman sisällä valitaksesi niiden järjestyksen.

Lähetä päivitys

Ohjelman otsikko

Polven kuntoutus

Ohjelman kuvaus

1



Lantionnosto vastuskuminauhalla

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

1

Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveyisessä 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. Laseke lantio.

POTILASVIESTINTÄ

Alex Lind

Uusi ohjelma: Polven kuntoutus

RE

22.31

AL

Harjoitus tuntui hyvältä tänään.

22.31

3

Hyvä, jatka samaan rauhalliseen tahtiin.

RE

Lähetetty 22.31

Kirjoita viesti

Valmis, kun: Lähetetty vastaus näkyy viestihistoriassa.