

# Skriv til behandlerteamet ditt

Send en melding om programmet ditt, og les svaret i den samme samtalen.

---

1

## Åpne meldinger

Her er du: Treningsprogrammet ditt er åpent.

Slik gjør du: Velg Meldinger.

Mine programmer  
Meadow Arc Rehab

1 Logg ut

Start øktKnerehabilitering

**Knerehabilitering**



1

**Bekkenløft med elastisk strikk**

Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes og senkes med et elastisk bånd over knærne.

1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i hoftebredde. Sett båndet rundt lårene rett over knærne. Hold knærne litt fra hverandre og la armene hvile mot gulvet.

2

Press føttene mot gulvet og løft hoftene. Hold knærne litt fra hverandre og løft til kroppen danner en rett linje fra skuldrene til knærne. Senk hoftene langsomt igjen.

**Ferdig når:** Samtalen om programmet åpnes.

2

## Skriv meldingen

Her er du: Samtalen er åpen.

Slik gjør du: Skriv meldingen og trykk på Enter.

Mine programmer  
Meadow Arc Rehab

Start øktKnerehabilitering

### Knerehabilitering



**1 Bekkenløft med elastisk stri**

Ryggliggende hofteløft der hoftene over knærne.

- 1 Ligg på ryggen med bøyde båndet rundt lårene rett over og la armene hvile mot gulv
- 2 Press føttene mot gulvet og hverandre og løft til kroppen knærne. Senk hoftene lang

PASIENTKOMMUNIKASJON  
Meadow Arc Rehab

RE Nytt program: Knerehabilitering  
00:30

**2** Øvelsen kjentes bra i dag.

**Ferdig når:** Meldingen sendes til behandlerteamet ditt.

3

## Kontroller meldingen

**Her er du:** Du har sendt meldingen.

**Slik gjør du:** Kontroller at den vises i samtalen.



Mine programmer  
Meadow Arc Rehab

Start økt

Knerehabilitering

### Knerehabilitering



1

**Bekkenløft med elastisk stri**  
Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes over knærne.

1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. La armene hvile mot gulvet og la elastisk stri ligge rundt lårene rett over knærne.

2

Press føttene mot gulvet og løft til kroppen er rett. Senk hoftene langsomt tilbake til startposisjon.

PASIENTKOMMUNIKASJON

Meadow Arc Rehab

RE

Nytt program: Knerehabilitering

00:30

3

velsen kjentes bra i dag.

AL

Sendt 00:30

Skriv en melding

**Ferdig når:** Meldingen din vises i meldingshistorikken.

4

## Åpne svaret

Her er du: Et tall ved Meldinger viser at du har fått et nytt svar.

Slik gjør du: Velg Meldinger.



Mine programmer  
Meadow Arc Rehab

[Logg ut](#)

[Start økt](#)[Knerehabilitering](#)

### Knerehabilitering



1

#### Bekkenløft med elastisk strikk

Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes og senkes med et elastisk bånd over knærne.

- 1 Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i hoftebredde. Sett båndet rundt lårene rett over knærne. Hold knærne litt fra hverandre og la armene hvile mot gulvet.
- 2 Press føttene mot gulvet og løft hoftene. Hold knærne litt fra hverandre og løft til kroppen danner en rett linje fra skuldrene til knærne. Senk hoftene langsomt igjen.

**Ferdig når:** Samtalen åpnes ved det nyeste svaret.

5

## Les svaret

Her er du: Samtalen er åpen.

Slik gjør du: Les det nyeste svaret fra behandlerteamet ditt.

Mine programmer  
Meadow Arc Rehab

Start øktKnerehabilitering

### Knerehabilitering



1

**Bekkenløft med elastisk stri**

Ryggliggende hofteløft der hoftene løftes over knærne.

1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. La armene hvile mot gulvet.  

2

Press føttene mot gulvet og løft til kroppen er rett. Senk hoftene langsomt.

PASIENTKOMMUNIKASJON  
Meadow Arc Rehab

RE

Nytt program: Knerehabilitering

00:30

AL

Øvelsen kjentes bra i dag.

Lest 00:30

RE

5  
Ja, fortsett i det samme rolige tempoet.

00:30

Skriv en melding

Ferdig når: Svaret vises, og markeringen for ulest fjernes.