

Opprett din egen øvelse

Legg til en privat øvelse med tittel, sammendrag og gjenbrukbare instruksjoner.

1

Åpne øvelsesbiblioteket

Her er du: Du er logget inn i det kliniske arbeidsområdet.

Slik gjør du: Åpne Øvelser i hovedmenyen.

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt
Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

+ Legg til øvelse

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter Fjern filtre

13 resultater

Reise seg fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysses over brystet.
Hofte Kne Lår

Stå på ett ben
Offentlig
Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og over kroppen holdes oppreist.
Hofte Ankel Fot

Vegg-glid for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens over kroppen holdes oppreist.
Skulder

Knestrekk
Offentlig
Sittende ensidig knestrekk der høyre legg løftes mens låret forblir støttet.
Knee

Ferdig når: Øvelsesbiblioteket vises.

2

Start en ny øvelse

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åpent.

Slik gjør du: Velg Legg til øvelse.

The screenshot shows the 'Øvelser' (Exercises) section of the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user 'Robin Ek' and the facility 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt' (Search and build your exercise library) and includes a search bar with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner'. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Legg til filter' button, and a 'Fjern filtre' button. The results section shows 13 results, with four visible cards. Each card features an illustration, a title, a 'Offentlig' (Public) tag, a description, and a list of body parts. The visible exercises are: 'Reise seg fra stol' (Getting up from a chair), 'Stå på ett ben' (Stand on one leg), 'Vegg-glid for skulder' (Wall slide for shoulder), and 'Knestrekk' (Hamstring stretch).

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-b755756b-9d0...

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt

Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter Fjern filtre

13 resultater

Reise seg fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.
Reise seg fra stol Hofte Kne Lår

Stå på ett ben
Offentlig
Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og overkroppen holdes oppreist.
Stå på ett ben Ankel Fot Hofte

Vegg-glid for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.
Skulder Skulder

Knestrekk
Offentlig
Sittende ensidig knestrekk der høyre legg løftes mens låret forblir støttet.
Knestrekk Lår Kne

Ferdig når: Redigeringen av en ny privat øvelse åpnes.

3

Fyll inn øvelsen

Her er du: Redigeringen av den nye øvelsen er åpen.

Slik gjør du: Skriv inn en tydelig tittel, et kort sammendrag og standardinstruksjoner.

The screenshot shows the 'Legg til øvelse' (Add exercise) form in the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer', 'Øvelser' (selected), and 'Mine favoritter'. The central area displays a search bar and a list of 13 results, with two exercises visible: 'Reise seg fra stol' and 'Vegg-glid for skulder'. The right-hand form is titled 'Legg til øvelse' and contains the following fields:

- Øvelser** (Exercise): A red box highlights the title field, which contains the text 'Balanse ved vegg'.
- Legg til øvelse** (Add exercise): A text area for the exercise description, containing the text 'Rolig balanseøvelse med støtte fra en vegg.'
- Tagger og kroppsområder** (Tags and body areas): A section with a '+ Tagg' button.
- Utførelsesvarianter** (Execution variants): A section with a 'Standard' variant selected, containing the text 'Stå nær veggen, og arbeid rolig med jevn pust.' and a '+ Legg til posisjon' button.
- Tips** (Tips): A section with a text area for tips.
- + Variant** (Add variant): A button to add a new variant.

Ferdig når: Øvelsen inneholder informasjonen som trengs for gjenbruk.

4

Lagre øvelsen

Her er du: Opplysningene om øvelsen er fylt inn.

Slik gjør du: Velg Lagre.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) section. The left sidebar contains navigation links: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The central area shows a search bar with the text 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner' and 13 search results. Two results are visible: 'Reise seg fra stol' (Getting up from a chair) and 'Vegg-glid for skulder' (Wall slide for shoulder). The right sidebar, titled 'Legg til øvelse' (Add exercise), contains fields for the exercise name ('Balanse ved vegg'), description ('Rolig balanseøvelse med støtte fra en vegg.'), tags ('+ Tagg'), and execution variants ('+ Utførelsesvarianter'). The 'Standard' variant is selected, showing instructions: 'Stå nær vegg, og arbeid rolig med jevn pust.' and a tip section ('+ Legg til posisjon', '+ Variant'). A red notification bubble with the number '4' is visible in the top right corner of the right sidebar.

Ferdig når: Øvelsen opprettes, og øvelsesbiblioteket vises.

5

Kontroller øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket viser den lagrede øvelsen.

Slik gjør du: Kontroller at riktig tittel vises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-b755756b-9d0...

Øvelser

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt

Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

+ Legg til øvelse

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter

Fjern filtre

14 resultater

Balanse ved vegg

Privat

Rolig balanseøvelse med støtte fra en vegg.

Reise seg fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.

Reise seg fra stol

Hofte

Kne

Lår

Stå på ett ben

Offentlig

Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og over kroppen holdes oppreist.

Vegg-glid for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse der hender glider oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Øvelse opprettet.

Ferdig når: Den private øvelsen vises med tittelen du skrev inn.