

# Opprett en gjenbrukbar programmal

Bygg et privat program, legg til øvelser, tilpass teksten, og velg rekkefølgen.

---

1

## Åpne programbiblioteket

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

**Slik gjør du:** Åpne Programmer i hovedmenyen.

**PhysioWorkplace**  
Klinisk arbeidsflate

**Programmer**  
Meadow Arc Rehab

**Robin Ek**  
physio-7cedd464-2aff...

**Bygg treningsprogrammer**

Søk programmer, åpne et program, og dra deretter øvelser fra biblioteket inn i det valgte programmet.

+ Nytt program

Søk programmer, tagger, kroppsområder eller øvelser

+ Legg til filter Fjern filtre

2 programmer

**Kontorarbeid – bevegelsespause**

Offentlig 6 øvelser

En kort sekvens med stående bevelighet, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og tåhev som avbryter langvarig skjermarbeid. Dette er en redigerbar bevegelsespause. Følg øvelsene, rekkefølgen og mengden fysioterapeuten har valgt, og avbryt en bevegelse som ikke kjennes egnet f...

Arbeidsplass Bevegelsespause Bevegelighet Styrke Nakke Brystrygg Skulder

**Kneartrose – grunnprogram**

Offentlig 6 øvelser

Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser før bruk. Dette er en programmal som fysioterapeuten din må vurdere og tilpasse før den brukes. Valg av øvelser, rekkefølge, mengde og utførelse kan endres etter din...

Artrose Styrke Funksjon Balanse Kne Hofte Ankel

**Ferdig når:** Programbiblioteket vises.

2

## Start en ny mal

Her er du: Programbiblioteket er åpent.

Slik gjør du: Velg Nytt program.

**PhysioWorkplace**  
Klinisk arbeidsflate

**Programmer**  
Meadow Arc Rehab

Robin Ek  
physio-7cedd464-2aff...

**Bygg treningsprogrammer**

Søk programmer, åpne et program, og dra deretter øvelser fra biblioteket inn i det valgte programmet.

Søk programmer, tagger, kroppsområder eller øvelser

+ Legg til filter Fjern filtre

2 programmer

**Kontorarbeid – bevegelsespause**

Offentlig 6 øvelser

En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og ståheie som avbryter langvarig skrivearbeid. Dette er en redigerbar bevegelsespause. Følg øvelsene, rekkefølgen og mengden fysioterapeuten har valgt, og avbryt en bevegelse som ikke kjennes egnet f...

Arbeidsplass Bevegelsespause Bevegelse Styrke Nakke Brystrygg Skulder

**Kneartrose – grunnprogram**

Offentlig 6 øvelser

Et forslag til vurdering med kne- og hoftestyrke, oppreisning, leggstyrke og balanse, som fysioterapeuten velger og tilpasser før bruk. Dette er en programmal som fysioterapeuten din må vurdere og tilpasse før den brukes. Valg av øvelser, rekkefølge, mengde og utførelse kan endres etter din...

Artrose Styrke Funksjon Balanse Kne Hofte Ankel

**Ferdig når:** Redigeringen av et nytt privat program åpnes.

3

## Fyll inn programmet

**Her er du:** Redigeringen av det nye programmet er åpen.

**Slik gjør du:** Skriv inn en tittel og beskrivelse som gjør malen enkel å gjenbruke.

Nytt program

Privat

Programtittel

Balanse og kontroll

Et gjenbrukbart program for balanse og kontrollerte bevegelser.

+ Tagg

Programøvelser

Klikk på tekst for å redigere, bruk +/check på kort, eller endre rekkefølge med kontroller.

Valgt program har ingen øvelser ennå

Legg til en øvelse for å begynne å bygge programmet.

Publisering

Status: Utkast

Send dette private programmet til gjennomgang før det blir offentlig.

Send til gjennomgang

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program

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.

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

**Ferdig når:** Malen har et tydelig navn og formål.

## Legg til øvelser

Her er du: Programmet er valgt, og øvelsesbiblioteket vises.

Slik gjør du: Bruk plussknappene for å legge til ønskede øvelser.

Nytt program

Privat

Programtittel

Balanse og kontroll

Et gjenbrukbart program for balanse og kontrollerte bevegelser.

Hoftebro Mage Seteregion Hofte Bekken Tagg

Programøvelser

Klikk på tekst for å redigere, bruk +/check på kort, eller endre rekkefølge med kontroller.

1



**Bekkenløft med elastisk strikk**

Ryggliggende hofteøft 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.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program

Katt og kamel

Offentlig

Ryggbevegelse i firfotstående som veksler mellom tydelig fleksjon og ekstensjon mens hender og knær forblir faste støttepunkter.

Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire

Brystrygg Korsrygg Bekken

Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Seteregion Hofte

Bekken

Øvelse lagt til i program.

Ferdig når: Øvelsene vises i programmet.

5

## Velg rekkefølgen

Her er du: Programmet inneholder mer enn én øvelse.

Slik gjør du: Dra en øvelse til ønsket plassering.

Nytt program

2



2

**Katt og kamel**

Ryggøvelse på alle fire som veksler mellom rundet rygg og en lett svai.

1

Stå på alle fire med hendene under skuldrene og knærne under hoftene. Rund ryggen oppover og la hodet synke ned.

2

Senk ryggen mykt og løft brystet. Se forsiktig opp uten å flytte hendene eller knærne. Rund deretter ryggen oppover igjen.

+ Ange dosering

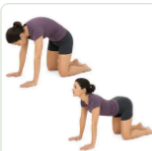
Status: Utkast

Send dette private programmet til gjennomgang før det blir offentlig.

Send til gjennomgang

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 øvelser



**Katt og kamel**

Offentlig

Ryggbevegelse i firfotstående som veksler mellom tydelig fleksjon og ekstensjon mens hender og knær forblir faste støttepunkter.

Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire

Brystrygg

Korsrygg

Bekken



**Bekkenløft med elastisk strikk**

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekenløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro

Seteregion

Hofte

Bekken

Ferdig når: Programmet viser øvelsene i valgt rekkefølge.

## Tilpass utførelsen

**Slik gjør du:** Åpne øvelsesinnstillingene for Katt og kamel, og tilpass variantens strukturerte felt.

**Ferdig når:** De tilpassede feltene lagres bare i denne programmalen.

7

## Lagre programmalen

Her er du: Programmet har nå ønsket innhold og tilpasninger.

Slik gjør du: Velg Lagre.

Nytt program



**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.

+ Ange dosering

**2 Katt og kamel**

For Alex: Ta en kort pause etter hver repetisjon, og fortsett i et rolig tempo.

1 Hold overkroppen i ro mens benet strekkes ut.

2 Senk ryggen mykt og løft brystet. Se forsiktig opp uten å flytte hendene eller knærne. Rund deretter ryggen oppover igjen.

Tips

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program

Katt og kamel

Offentlig

Ryggbevegelse i firfotstående som veksler mellom tydelig fleksjon og ekstensjon mens hender og knær forblir faste støttepunkter.

Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire

Brystrygg Korsrygg Bekken

Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Seteregion Hofte

Bekken

Ferdig når: Programmalen opprettes, og programbiblioteket vises.

8

## Kontroller malen

Her er du: Programbiblioteket viser den lagrede malen.

Slik gjør du: Kontroller at riktig tittel vises.

The screenshot displays the 'Programmer' section of the PhysioWorkplace interface. The left sidebar shows navigation options: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer' (selected), 'Øvelser', and 'Mine favoritter'. The main content area is titled 'Bygg treningsprogrammer' and includes a search bar with the placeholder 'Søk programmer, tagger, kroppsområder eller øvelser'. Below the search bar, there are navigation arrows and buttons for 'Legg til filter' and 'Fjern filtre'. The results section shows '3 programmer'. The first program, 'Balanse og kontroll', is highlighted with a red circle and a red '8' in the top left corner. It is marked as 'Privat' and has '2 øvelser'. The description states: 'Et gjenbrukbart program for balanse og kontrollerte bevegelser.' The tags include 'Hoftebro', 'Ryggbøyning og ryggstrekk på alle fire', 'Mage', 'Setereion', and 'Hofte'. The second program, 'Kontorarbeid – bevegelsespause', is also visible. It is marked as 'Offentlig' and has '6 øvelser'. The description states: 'En kort sekvens med stående bevegelse, skulderbevegelse, oppreisning, knebøy og tåhev som avbryter langvarig skjermarbeid. Dette er en redigerbar bevegelsespause. Følg øvelsene, rekkefølgen og mengden fysioterapeuten har valgt, og avbryt en bevegelse som ikke kjennes egnet f...'. The tags include 'Arbeidsplass', 'Bevegelsespause', 'Bevegelseighet', 'Styrke', 'Nakke', 'Brystrygg', and 'Skulder'. A 'Program lagret.' notification is visible in the bottom right corner.

Ferdig når: Den private programmalen vises og kan gjenbrukes.