

Opprett en personlig utførelsesvariant

Legg til egne gjenbrukbare instruksjoner i en offentlig øvelse uten å endre originalen.

1

Åpne den offentlige øvelsen

Her er du: Øvelsen finnes i det offentlige øvelsesbiblioteket.

Slik gjør du: Åpne detaljene for øvelsen.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-2ab87cf3-60d...

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

Legg til filter Fjern filtre

Muslingen
Offentlig
Sideliggende hofterotasjonsøvelse der det øverste kneet åpnes mens hælene holdes sammen og bekkenet holdes stabilt.
Muslingen Hofte Lår Bål

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

Knebøy
Offentlig
Styrke- og kontrolløvelse i stående der hofter og knær bøyes samtidig før kroppen går tilbake til oppreist stilling uten støtte eller ytre belastning.
Knebøy Hofte Kne Ankel

Bilateral tåhev med stolstøtte
Offentlig
Stående bilateral leggøvelse med støtte fra en stol, der begge hælene løftes samtidig.

Bilateral tåhev
Offentlig
Stående bilateral leggøvelse der kroppen heves når begge hælene løftes samtidig uten ytre støtte.

Ferdig når: Øvelsespanelet åpnes med originalinnholdet.

2

Legg til en utførelsesvariant

Her er du: Detaljene for øvelsen er åpne.

Slik gjør du: Velg Variant under Utførelsesvarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main area shows a list of exercises under the 'Øvelser' tab for 'Meadow Arc Rehab'. The selected exercise is 'Bekkenløft med elastisk strikk', which is marked as 'Offentlig'. The exercise description is: 'Ryggliggende bilateralt bekenløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.' The tags are 'Hoftebro', 'Setereigion', 'Hofte', 'Bekken', and 'Mage'. The 'Utførelsesvarianter' section shows a 'Grunnutførelse' with two steps: 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. A red circle with the number '2' and a '+ Variant' button are visible at the bottom right of the exercise details.

Ferdig når: En ny personlig utførelsesvariant legges til.

3

Skriv egne instruksjoner

Her er du: Den nye utførelsesvarianten kan redigeres.

Slik gjør du: Gi varianten et tydelig navn, og skriv instruksjonene.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, **Øvelser** (highlighted), and Mine favoritter. The main area shows a list of exercises. The selected exercise is 'Bekkenløft med elastisk strikk'. Below it, a new variant is being created, highlighted with a red box and the number 3. The variant is named 'Rolig progresjon'. The instructions for this variant are: 'Start med et lite bevegelsesutslag, og øk gradvis når kontrollen kjennes stabil.' There are also fields for 'Legg til posisjon' and 'Tips'. The variant is currently set to 'Grunnutførelse' and 'Offentlig'.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

← →

Muslingen
Offentlig

Sideliggende hofterotasjonsøvelse der det øverste kneet åpnes mens hælene holdes sammen og bekkenet holdes stabilt.

Clamshell Hofte Lår Bål

Bekkenløft med elastisk strikk
Offentlig Personlig tilpasset

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

Hoftebro Setereion Hofte Bekken

Bilateral tåhev med stolstøtte
Offentlig

Stående bilateral leggøvelse med støtte fra en stol, der begge hælene løftes samtidig.

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

Utførelsesvarianter

Grunnutførelse

Ryggliggende hofteøvelse 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.

3 Rolig progresjon

Start med et lite bevegelsesutslag, og øk gradvis når kontrollen kjennes stabil.

1

+ Legg til posisjon

Tips

+ Variant

Ferdig når: Den personlige utførelsesvarianten lagres automatisk.

Kontroller utførelsesvarianten

Her er du: Øvelsen er lukket og åpnet igjen.

Slik gjør du: Kontroller at instruksjonene vises under Utførelsesvarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main area shows a list of exercises under the heading 'Øvelser Meadow Arc Rehab'. The first exercise, 'Muslingen', is selected. It includes an illustration of a person lying on their side with knees bent, a description, and tags for 'Offentlig', 'Muslingen', 'Hofte', 'Lår', and 'Bål'. Below it is 'Bekkenløft med elastisk strikk' with a description and tags for 'Offentlig', 'Personlig tilpasset', 'Hoftebro', 'Setereion', 'Hofte', and 'Bekken'. The third exercise is 'Bilateral tåhev med stolstøtte'. On the right, the 'Utførelsesvarianter' panel is open, showing 'Grunnutførelse' and 'Rolig progresjon'. A red box highlights a tip for the 'Rolig progresjon' variant: 'Start med et lite bevegelsesutslag, og øk gradvis når kontrollen kjennes stabil.' Below this is a section for 'Legg til posisjon' and a 'Tips' field.

Ferdig når: Den personlige varianten er fortsatt tilgjengelig for gjenbruk.