

Rediger en egen øvelse

Oppdater tittel og sammendrag i en privat øvelse som du eier.

1

Åpne øvelsen

Her er du: Den private øvelsen finnes i øvelsesbiblioteket ditt.

Slik gjør du: Åpne detaljene for øvelsen.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-041f580e-758...

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

Fjern filtre

14 resultater

Balanse ved vegg

Privat

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.

Vegg-glid for skulder

Offentlig

Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Ferdig når: Øvelsesredigereren åpnes.

2

Oppdater innholdet

Her er du: Øvelsesredigereren er åpen.

Slik gjør du: Endre tittel og sammendrag.

The screenshot shows the 'Øvelser' (Exercises) section of the PhysioWorkplace application. The left sidebar contains navigation links: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main content area is titled 'Øvelser' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner' and a list of 14 results. Two exercise cards are visible: 'Balanse ved vegg med støtte' (marked as 'Privat') and 'Stå på ett ben' (marked as 'Offentlig'). The right sidebar shows the editing interface for the selected exercise, 'Balanse ved vegg med støtte'. It includes a description field with the text 'Rolig balanseøvelse med ekstra støtte fra en vegg.', a 'Tagger og kroppsområder' section with a '+ Tagg' button, an 'Utførelsesvarianter' section with a 'Standard' variant and a '+ Legg til posisjon' button, and a 'Bidra til PhysioWorkplace' section with a 'Status' dropdown set to 'Utkast'.

Ferdig når: De nye opplysningene vises og lagres automatisk.

3

Lukk redigereren

Her er du: Endringene er lagret automatisk.

Slik gjør du: Velg Lukk øvelsesdetaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Øvelser

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt

Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

14 resultater

Balanse ved vegg med støtte

Privat

Rolig balanseøvelse med ekstra støtte fra en vegg.

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.

Balanse ved vegg med støtte

Rolig balanseøvelse med ekstra støtte fra en vegg.

Tagger og kroppsområder

+ Tagg

Utførelsesvarianter

Standard

Stå nær veggen, og arbeid rolig med jevn pust.

1 Stå nær veggen, og arbeid rolig med jevn pust.

+ Legg til posisjon

Tips

+ Variant

Bidra til PhysioWorkplace

Status: Utkast

Vil du foreslå øvelsen til PhysioWorkplace-biblioteket? Send den til oss for gjennomgang. Den private versjonen din og dine personlige tilpasninger...

Ferdig når: Du går tilbake til øvelsesbiblioteket.

4

Kontroller endringen

Her er du: Øvelsesbiblioteket vises igjen.

Slik gjør du: Finn øvelsen under den nye tittelen.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the organization 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt' (Search and build your exercise library) with a '+ Legg til øvelse' button. A search bar contains the text '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 '14 resultater'. The first result, 'Balanse ved vegg med støtte', is highlighted with a red box and a red circle containing the number 4. It is marked as 'Privat' and has a description: 'Rolig balanseøvelse med ekstra støtte fra en vegg.' The other visible results are 'Reise seg fra stol' (marked 'Offentlig'), 'Stå på ett ben' (marked 'Offentlig'), and 'Vegg-glid for skulder' (marked 'Offentlig'). Each result includes a small illustration of the exercise.

Ferdig når: Den oppdaterte private øvelsen vises i biblioteket.