

Skriv till ditt vårdteam

Skicka ett meddelande om ditt program och läs svaret i samma konversation.

1

Öppna meddelanden

Här är du: Ditt träningsprogram är öppet.

Gör så här: Välj Meddelanden.

Mina program
Meadow Arc Rehab

Logga ut

▶ Starta session

Knärehabilitering

Knärehabilitering



1

Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

Klart när: Konversationen för programmet öppnas.

2

Skriv ditt meddelande

Här är du: Konversationen är öppen.

Gör så här: Skriv meddelandet och tryck på Enter.

Mina program
Meadow Arc Rehab

[Starta session](#) [Knärehabilitering](#)

Knärehabilitering



1 Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäckenet ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knäna, fötterna strax ovanför knäna och vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft tills kroppen bildar en rät linje. Höfterna långsamt igen.

RE Nytt program: Knärehabilitering

00:30

2 Övningen kändes bra idag.

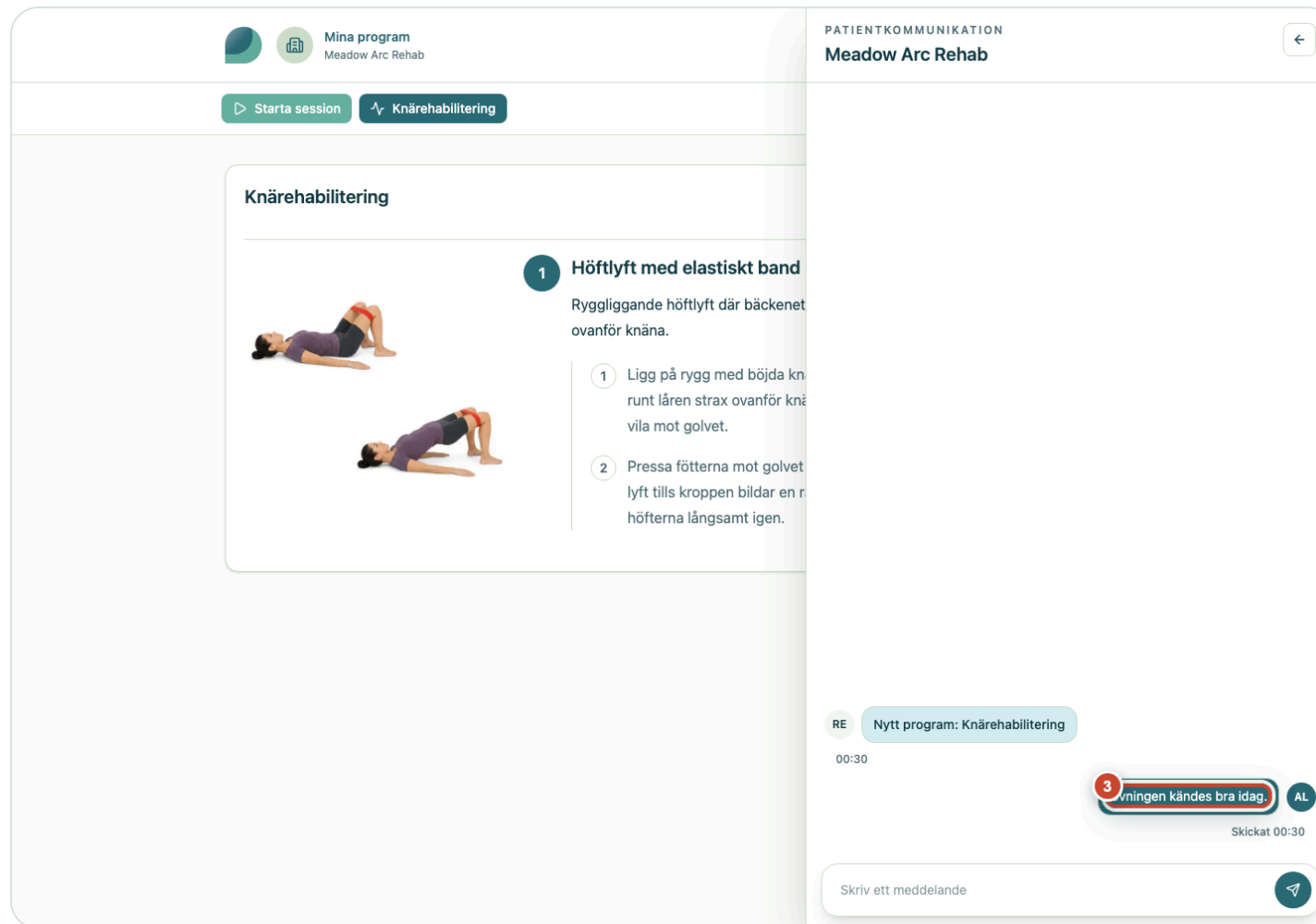
Klart när: Meddelandet skickas till ditt vårdteam.

3

Kontrollera meddelandet

Här är du: Du har skickat meddelandet.

Gör så här: Kontrollera att det visas i konversationen.



Klart när: Ditt meddelande syns i meddelandehistoriken.

4

Öppna svaret

Här är du: En siffra vid Meddelanden visar att du har fått ett nytt meddelande.

Gör så här: Välj Meddelanden.

Mina program
Meadow Arc Rehab

Logga ut

[▶ Starta session](#) [Knärehabilitering](#)

Knärehabilitering



1

Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

Klart när: Konversationen öppnas vid det senaste svaret.

5

Läs svaret

Här är du: Konversationen är öppen.

Gör så här: Läs det senaste svaret från ditt vårdteam.



Mina program
Meadow Arc Rehab

▶ Starta session

🏠 Knärehabilitering

Knärehabilitering



1

Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäckenet ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knäna runt låren strax ovanför knäna. Fötterna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft tills kroppen bildar en rät linje. Höfterna långsamt igen.

PATIENTKOMMUNIKATION

Meadow Arc Rehab

RE

Nytt program: Knärehabilitering

00:30

AL

Övningen kändes bra idag.

Läst 00:30

RE

5 Ja, fortsätt i samma lugna tempo.

00:30

Skriv ett meddelande

📤

Klart när: Svaret visas och markeringen för olästa meddelanden försvinner.