

Skapa en egen övning

Lägg till en privat övning med titel, sammanfattning och återanvändbara instruktioner.

1

Öppna övningsbiblioteket

Här är du: Du är inloggad i PhysioWorkplace.

Gör så här: Öppna Övningar i huvudmenyn.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left, a sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The main header shows 'Övningar' with a dropdown arrow and the user profile 'Robin Ek'. Below the header, a red box highlights the button 'Sök och bygg ditt övningsbibliotek'. Below this, a search bar is present with the placeholder text 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner'. To the right of the search bar are icons for filters and a '+ Lägg till övning' button. Below the search bar, there are navigation arrows and a '+ Lägg till filter' button. The main content area shows '13 resultat' and a grid of exercise cards. Each card includes an illustration, a title, a 'Publik' status, a description, and filter buttons. The visible exercise cards are: 'Uppresning från stol', 'Enbensstående', 'Väggglidning för axel', and 'Sittande knästräckning'.

Övningar
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-9202d3a6-90e...

Sök och bygg ditt övningsbibliotek
Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinlägg.

+ Lägg till övning

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter

Rensa filter

13 resultat

Uppresning från stol
Publik
Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.
Uppresning från stol Höft
Knä Lår

Enbensstående
Publik
Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och bälten hålls upprätt.
Enbensbalans Fotled Fot
Höft

Väggglidning för axel
Publik
Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.

Sittande knästräckning
Publik
Sittande ensidig knästräckningsövning där höger underben lyfts medan låret förblir understött.

Klart när: Övningsbiblioteket visas.

2

Starta en ny övning

Här är du: Övningsbiblioteket är öppet.

Gör så här: Välj Lägg till övning.

The screenshot shows the 'Övningsbibliotek' (Exercise Library) interface in PhysioWorkplace. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The main header shows 'Övningar' and 'Meadow Arc Rehab'. The user profile 'Robin Ek' is visible in the top right. A red badge with the number '2' and the text '+ Lägg till övning' is present. The search bar contains the text 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner'. Below the search bar, there are navigation arrows, a '+ Lägg till filter' button, and a 'Rensa filter' button. The results section shows '13 resultat'. Four exercise cards are displayed: 1. 'Uppresning från stol' (Public) with a description of a bilateral transfer from sitting to standing. 2. 'Enbensstående' (Public) with a description of a static balance exercise. 3. 'Väggglidning för axel' (Public) with a description of a bilateral shoulder exercise. 4. 'Sittande knästräckning' (Public) with a description of a sitting unilateral knee stretch. Each card includes an illustration of the exercise and a list of tags.

Övningsbibliotek

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinslag.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter Rensa filter

13 resultat

Uppresning från stol (Publik)

Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.

Uppresning från stol Höft Knä Lår

Enbensstående (Publik)

Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och bälten hålls upprätt.

Enbensbalans Fotled Fot Höft

Väggglidning för axel (Publik)

Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.

Sittande knästräckning (Publik)

Sittande ensidig knästräckningsövning där höger underben lyfts medan låret förblir understött.

Klart när: Redigeraren för en ny privat övning öppnas.

3

Fyll i övningen

Här är du: Redigeraren för den nya övningen är öppen.

Gör så här: Ange en tydlig titel, kort sammanfattning och standardinstruktioner.

The screenshot shows the 'PhysioWorkplace' interface for editing exercises. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (selected), and Mina favoriter. The central panel, titled 'Övningar Meadow Arc Rehab', shows a search bar and a list of 13 results. Two exercises are visible: 'Uppresning från stol' (Public) and 'Väggglidning för axel' (Public). The right-hand panel is the 'Lägg till övning' (Add exercise) editor for the selected exercise, 'Balans vid vägg' (Balance against wall). It includes a title field, a description field, a 'Taggar och kroppsregioner' (Tags and body regions) section with a '+ Tagg' button, and an 'Utförandevarianter' (Execution variants) section with a 'Standard' variant selected. The 'Standard' variant has a description 'Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' and a numbered step '1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' There are also buttons for '+ Lägg till pose' (Add pose) and '+ Variant' (Add variant).

Klart när: Övningen innehåller den information som behövs för återanvändning.

4

Spara övningen

Här är du: Övningens uppgifter är ifyllda.

Gör så här: Välj Spara.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Övningar

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinlägg.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

13 resultat

Uppresning från stol

Publik

Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.

Uppresning från stol Höft

Knä Lår

Väggglidning för axel

Publik

Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bålen hålls upprätt.

Övningar

Lägg till övning

Balans vid vägg

Lugn balansövning med stöd av vägg.

Taggar och kroppsregioner

+ Tagg

Utförandevarianter

Standard

Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

+ Lägg till pose

Tips

+ Variant

Klart när: Övningen skapas och övningsbiblioteket visas.

5

Kontrollera övningen

Här är du: Övningsbiblioteket visar den sparade övningen.

Gör så här: Kontrollera att rätt titel visas.

The screenshot shows the PhysioWorkplace Övningsbibliotek interface. The sidebar on the left contains navigation options: Översikt, Patienter, Program, Övningar (selected), and Mina favoriter. The main content area is titled 'Övningar' and 'Sök och bygg ditt övningsbibliotek'. It features a search bar with the placeholder text 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner'. Below the search bar, there are buttons for 'Lägg till filter', 'Rensa filter', and a 'Lägg till övning' button. The search results show 14 results. The first result is 'Balans vid vägg', which is highlighted with a red box and a red circle containing the number 5. The second result is 'Uppresning från stol', and the third is 'Enbensstående'. The fourth result is 'Väggglidning för axel'. Each exercise card includes a title, a status indicator (Privat or Publik), a description, and a 'Lägg till övning' button. A red box highlights the title 'Balans vid vägg' in the first exercise card.

Klart när: Den privata övningen visas med den angivna titeln.