

Skapa en återanvändbar programmall

Skapa en privat programmall, lägg till övningar, anpassa texten och välj ordningen.

1

Öppna programbiblioteket

Här är du: Du är inloggad i PhysioWorkplace.

Gör så här: Öppna Program i huvudmenyn.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with a menu containing 'Översikt', 'Patienter', 'Program' (highlighted), 'Övningar', and 'Mina favoriter'. The main header shows 'Program' with a dropdown arrow, the user 'Robin Ek', and a '+ Nytt program' button. A red box with a '1' highlights the 'Bygg träningsprogram' button. Below this is a search bar with the placeholder 'Sök program, taggar, kroppsregioner eller övningar' and buttons for 'Lägg till filter' and 'Rensa filter'. The results section shows '2 program'. The first program is 'Kontorsarbete – rörelsepaus', marked as 'Publik' with '6 övningar'. It includes a description and tags: 'Arbetsplats', 'Rörelsepaus', 'Rörlighet', 'Styrka', 'Nacke', 'Bröstrygg', and 'Axel'. The second program is 'Knäartros – grundprogram', also marked as 'Publik' with '6 övningar'. It includes a description and tags: 'Artros', 'Styrka', 'Funktion', 'Balans', 'Knä', 'Höft', and 'Fotled'.

Klart när: Programbiblioteket visas.

2

Starta en ny mall

Här är du: Programbiblioteket är öppet.

Gör så här: Välj Nytt program.

The screenshot shows the 'Program' section of the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation links: Översikt, Patienter, Program (selected), Övningar, and Mina favoriter. The main header shows 'Program Meadow Arc Rehab' and a user profile 'Robin Ek'. A red badge with the number '2' and the text '+ Nytt program' is in the top right. Below the header is a search bar with the placeholder 'Sök program, taggar, kroppsregioner eller övningar' and buttons for '+ Lägg till filter' and 'Rensa filter'. The results section shows '2 program'. The first program is 'Kontorsarbete – rörelsepaus', which is public and has 6 exercises. It includes a description and tags: Arbetsplats, Rörelsepaus, Rörlighet, Styrka, Nacke, Bröstrygg, and Axel. The second program is 'Knäartros – grundprogram', also public with 6 exercises, including a description and tags: Artros, Styrka, Funktion, Balans, Knä, Höft, and Fotled.

Klart när: Redigeraren för ett nytt privat program öppnas.

3

Fyll i programmet

Här är du: Redigeraren för det nya programmet är öppen.

Gör så här: Ange en titel och beskrivning som gör mallen enkel att återanvända.

Nytt program

Privat

Programtitel

Balans och kontroll

Ett återanvändbart program för balans och kontrollerade rörelser.

+ Tagg

Programövningar

Klicka text för att redigera, använd +/check på kort, eller ändra ordning med kontroller.

Valt program har inga övningar ännu

Lägg till en övning för att börja bygga programmet.

Publicering

Status: Utkast

Skicka det här privata programmet för granskning innan det blir publikt.

Skicka för granskning

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

13 övningar

Använd +/check-knappen eller dra in i program

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 bålen hålls upprätt.

Enbensbalans

Fotled

Fot

Höft

Klart när: Mallen har ett tydligt namn och syfte.

Lägg till övningar

Här är du: Programmet är valt och övningsbiblioteket visas.

Gör så här: Använd plusknapparna för att lägga till önskade övningar.

Nytt program

Privat

Programtitel

Balans och kontroll

Ett återanvändbart program för balans och kontrollerade rörelser.

Höftlyft Mage Säte Höft Bäckén Tagg

Programövningar

Klicka text för att redigera, använd +/-check på kort, eller ändra ordning med kontroller.



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.

Ange dosering

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

13 övningar

Använd +/-check-knappen eller dra in i program

Katt och ko

Publik

Fyrfota ryggrörelse som växlar mellan flexion och extension med händer och knän kvar som fasta stöd.

Fyrfota böjning och sträckning av ryggen

Bröstrygg Ländrygg Bäckén

Höftlyft med elastiskt band

Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållit utåtriktat tryck.

Höftlyft Säte Höft

Bäckén

Övning tillagd i program.

Klart när: Övningarna visas i programmet.

5

Bestäm ordningen

Här är du: Programmet innehåller fler än en övning.

Gör så här: Dra en övning till önskad plats.

Nytt program



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.

+ Ange dosering

5



2 Katt och ko

Fyrfota ryggövning som växlar mellan en rundad och en svankad ryggposition.

1 Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Runda ryggen uppåt och låt huvudet sjunka ned.

2 Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

+ Ange dosering

Publicering

Status: Utkast

Skicka det här privata programmet för granskning innan det blir publikt.

Skicka för granskning

<

>

Lägg till filter

Rensa filter

13 övningar

Använd +/-check-knappen eller dra in i program



Katt och ko

Publik

Fyrfota ryggövning som växlar mellan flexion och extension med händer och knän kvar som fasta stöd.

Fyrfota böjning och sträckning av ryggen

Bröstrygg Ländrygg Bäcken



Höftlyft med elastiskt band

Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållit utåtriktat tryck.

Höftlyft Säte Höft

Bäcken

Klart när: Programmet visar övningarna i vald ordning.

Anpassa utförandet

Här är du: En övning kan ha instruktioner, positionsinstruktioner och tips som bara gäller i den här programmallen.

Gör så här: Öppna övningsinställningarna för Katt och ko och anpassa instruktionerna för mallen.

DEV gram

Nytt program

1 Höftlyft med elastiskt band

Ryggliggande höftlyft där bäckenet 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.

+ Ange dosering

2 Katt och ko

För Alex: pausa kort efter varje repetition och fortsätt i ett lugnt tempo.

- 1 Håll bålen stilla när benet sträcks ut.
- 2 Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

Tips

- Avsluta rörelsen innan ryggen tappar kontakten med underlaget.

ÖVNINGAR

Katt och ko

< > [] X

Utförandevarianter

Grundutförande

Fyrfota ryggövning som växlar mellan en rundad och en svankad ryggposition.

- 1 Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Runda ryggen uppåt och låt huvudet sjunka ned.
- 2 Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

Patientvariant

Grundutförande

6

För Alex: pausa kort efter varje repetition och fortsätt i ett lugnt tempo.

- 1 Håll bålen stilla när benet sträcks ut.

- 2 Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

+ Lägg till pose

Tips

Avsluta rörelsen innan ryggen tappar kontakten med underlaget.

Interna anteckningar

Klart när: Anpassningarna sparas bara i den här programmallen.

7

Spara programmallen

Här är du: Programmet har fått innehåll och anpassningar.

Gör så här: Välj Spara.

DEV-gram
Nytt program



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.

+ Ange dosering



2 Katt och ko

För Alex: pausa kort efter varje repetition och fortsätt i ett lugnt tempo.

1 Håll bålen stilla när benet sträcks ut.

2 Sänk ryggen mjukt och lyft bröstet. Titta försiktigt upp utan att flytta händerna eller knäna. Runda sedan ryggen uppåt igen.

Tips

- Avsluta rörelsen innan ryggen tappar kontakten med underlaget.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

13 övningar

Använd +/check-knappen eller dra in i program

Katt och ko

Publik

Fyrfota ryggrorelse som växlar mellan flexion och extension med händer och knän kvar som fasta stöd.

Fyrfota böjning och sträckning av ryggen

Bröstrygg Ländrygg Bäcken

Höftlyft med elastiskt band

Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållit utåtriktat tryck.

Höftlyft Säte Höft

Bäcken

Klart när: Programmallen skapas och programbiblioteket visas.

8

Kontrollera mallen

Här är du: Programbiblioteket visar den sparade programmallen.

Gör så här: Kontrollera att rätt titel visas.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation links: Översikt, Patienter, Program (selected), Övningar, and Mina favoriter. The main header shows 'Program Meadow Arc Rehab' and a user profile 'Robin Ek'. The main content area is titled 'Bygg träningsprogram' and contains a search bar with the text 'Sök program, taggar, kroppsregioner eller övningar'. Below the search bar are navigation arrows and buttons for 'Lägg till filter' and 'Rensa filter'. A list of programs is displayed, with the first one, 'Balans och kontroll', highlighted. This program is marked as 'Privat' and has '2 övningar'. It is described as 'Ett återanvändbart program för balans och kontrollerade rörelser.' and includes tags for 'Höftlyft', 'Fyrfota böjning och sträckning av ryggen', 'Mage', 'Säte', and 'Höft'. The second program, 'Kontorsarbete – rörelsepaus', is also visible, marked as 'Publik' with '6 övningar'. A 'Program sparad.' notification is shown in the bottom right corner.

Klart när: Den privata programmallen visas och kan återanvändas.