

Redigera och ta bort en programmall

Uppdatera en egen återanvändbar programmall eller ta bort den permanent när den inte längre behövs.

1

Öppna programmallen

Här är du: Programbiblioteket visar dina privata och publika program.

Gör så här: Öppna den egna programmallen som du vill ändra.

The screenshot shows the 'Program' section of the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program (selected), Övningar, and Mina favoriter. The main header shows 'Program Meadow Arc Rehab' and a user profile for 'Robin Ek'. Below the header, the title 'Bygg träningsprogram' is displayed with a '+ Nytt program' button. A search bar contains the text 'Sök program, taggar, kroppsregioner eller övningar'. Below the search bar are navigation arrows and buttons for '+ Lägg till filter' and 'Rensa filter'. The results section shows '3 program'. The first program is 'Balans och kontroll', marked as 'Privat' with '1 övning'. It includes a description: 'Ett återanvändbart program för balans och kontrollerade rörelser.' and tags: 'Höftlyft', 'Mage', 'Säte', and 'Höft'. The second program is 'Kontorsarbete – rörelsepaus', marked as 'Publik' with '6 övningar'. It includes a description: 'En kort följd med stående rörlighet, axelrörelse, uppresning, knäböj och tåhävning som bryter långvarigt bildskärmsarbete. Det här är en redigerbar rörelsepaus. Följ de övningar, den ordning och den mängd som fysioterapeuten har valt och avbryt en rörelse som inte känns lämplig för dig.' and tags: 'Arbetsplats', 'Rörelsepaus', 'Rörlighet', 'Styrka', 'Nacke', 'Bröstrygg', and 'Axel'.

Klart när: Programredigeraren visas.

2

Uppdatera mallen

Här är du: Programredigeraren är öppen.

Gör så här: Ändra programmets titel eller beskrivning.

DEV-program

Sidstegsserie med stöd

✓

Privat

Visa PDF

2

Programtitel

Sidstegsserie med stöd

En uppdaterad programmall med extra stöd för kontrollerade rörelser.

🔍 Höftlyft

🕒 Mage

🕒 Säte

🕒 Höft

🕒 Bäcken

+ 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

<

>

+ Lägg till filter

Rensa filter

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: Ändringarna autosparas i din mall.

3

Kontrollera ändringen

Här är du: Programredigeraren är stängd.

Gör så här: Hitta den uppdaterade mallen i biblioteket.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Program
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-887e7649-139...

Bygg träningsprogram

Sök program, öppna ett program och dra sedan övningar från biblioteket till det valda programmet.

Sök program, taggar, kroppsregioner eller övningar

+ Lägg till filter Rensa filter

3 program

Sidstegsserie med stöd

Privat 1 övning

En uppdaterad programmall med extra stöd för kontrollerade rörelser.

Höftlyft Mage Säte Höft

Kontorsarbete – rörelsepaus

Publik 6 övningar

En kort följd med stående rörlighet, axelrörelse, uppresning, knäböj och tåhävning som bryter långvarigt bildskärmsarbete. Det här är en redigerbar rörelsepaus. Följ de övningar, den ordning och den mängd som fysioterapeuten har valt och avbryt en rörelse som inte känns lämplig för dig.

Arbetsplats Rörelsepaus Rörlighet Styrka Nacke Bröstrygg Axel

Klart när: Den nya titeln visas på programkortet.

Välj Ta bort program

Här är du: Den egna programmallen är öppen igen.

Gör så här: Välj Ta bort program om mallen inte längre ska finnas kvar.

DEV-program

Sidstegsserie med stöd

←

Programövningar

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



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

Publicering

Status: Utkast

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

📧

 Skicka för granskning

4

🗑️ Ta bort program

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

📄

🌐

🔒

☆

←

→

+ Lägg till filter

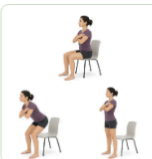
Rensa filter

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

🕒

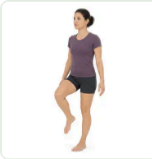
 Knä

🕒

 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

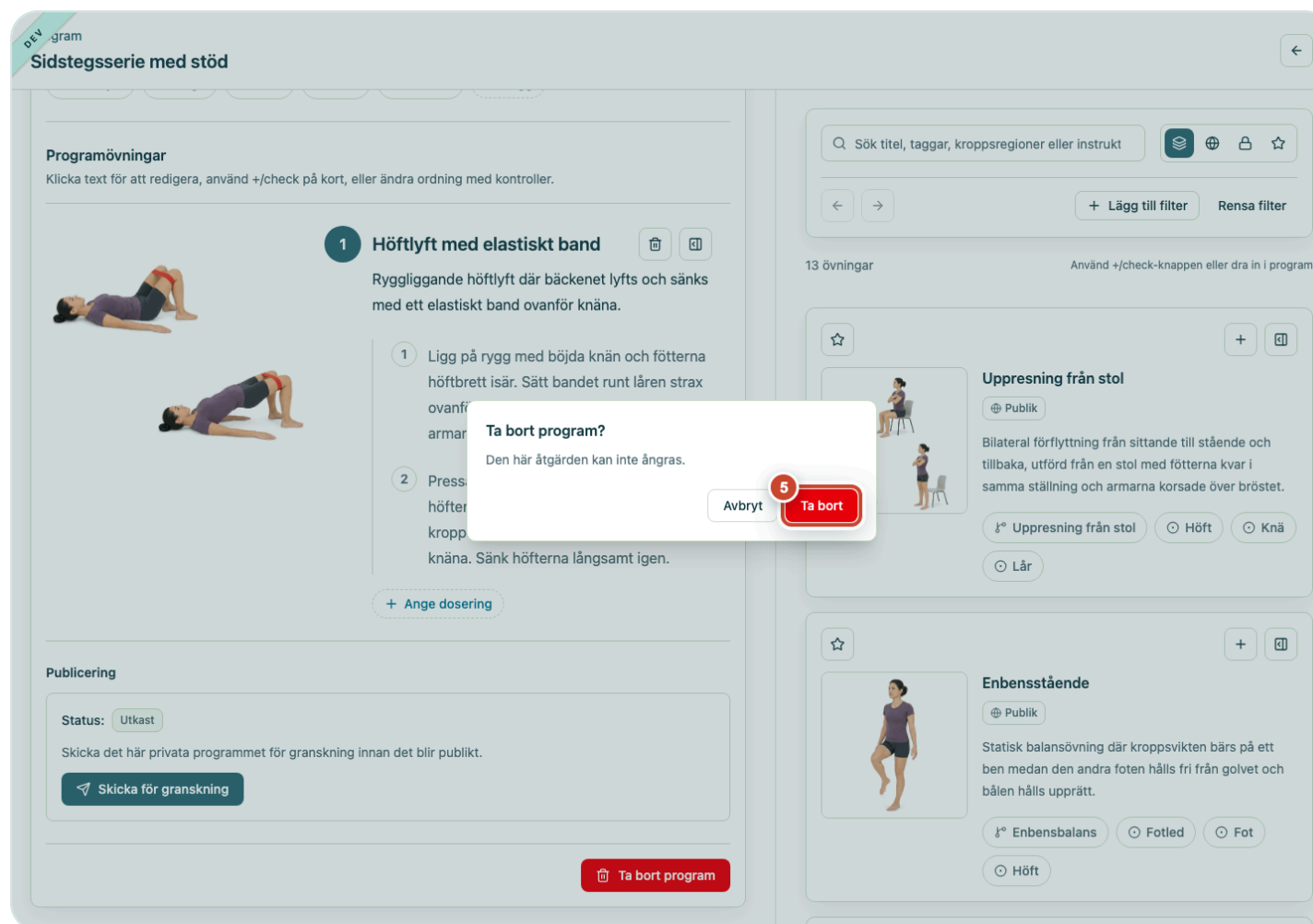
Klart när: En dialog ber dig bekräfta borttagningen.

5

Bekräfta borttagningen

Här är du: Bekräftelsedialogen är öppen.

Gör så här: Välj Ta bort för att radera mallen permanent.



Klart när: Programmet tas bort och dialogen stängs.

6

Kontrollera att mallen är borta

Här är du: Programmet har tagits bort.

Gör så här: Sök efter den tidigare titeln.

The screenshot shows the 'Bygg träningsprogram' (Build training program) interface in PhysioWorkplace. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program (selected), Övningar, and Mina favoriter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the current program 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Bygg träningsprogram' and includes a search bar with the text 'Sidstegsserie med stöd'. Below the search bar, it says '0 program' and displays a message: 'Inga program hittades' (No programs found). A red circle with the number '6' highlights this message. At the bottom right, a button says 'Program borttaget.' (Program removed).

Klart när: Inga matchande program visas.