

Uppdatera ett skickat patientprogram

Ändra ett skickat program, skicka uppdateringen och kontrollera att patienten har den senaste versionen.

1

Lägg till en övning

Här är du: Patientens skickade program är öppet.

Gör så här: Lägg till önskad övning från biblioteket.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nytt program Knärehabilitering

Patientprogram

Ändringar sparas automatiskt efter en kort stund. Klicka på en övningstext för att anpassa den för just den här patienten. Dra program eller övningar från biblioteket till patienten och dra övningarna i programmet för att bestämma ordningen.

Skicka uppdatering

Programtitel

Knärehabilitering

Programbeskrivning



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

+ Lägg till filter Rensa filter

Musslan

Publik

Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälsarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

Musslan Höft Lår Bål

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 Båken

Höftlyft med elastiskt band

Klart när: Övningen visas i patientprogrammet.

Kontrollera ändringarna

Här är du: Programmet skiljer sig nu från den levererade versionen.

Gör så här: Kontrollera den nya övningen och eventuell patientspecifik text.

DEV
Patient
Alex Lind

+ Nytt program

Knärehabilitering



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

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

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

+ Lägg till filter

Rensa filter

Musslan

Publik

Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälsarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

Musslan Höft Lår Bål

Katt och ko

Publik

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

Fyrfota böjning och sträckning av ryggen Bröstrygg Ländrygg Båken

Höftlyft med elastiskt band

Klart när: Ändringarna är korrekta och Skicka uppdatering är tillgänglig.

3

Skicka uppdateringen

Här är du: Programändringarna är klara.

Gör så här: Välj Skicka uppdatering.

DEV-ent
Alex Lind

+ Nytt program Knärehabilitering

Patientprogram
Ändringar sparas automatiskt efter en kort stund. Klicka på en övningstext för att anpassa den för just den här patienten. Dra program eller övningar från biblioteket till patienten och dra övningarna i programmet för att bestämma ordningen.

Programtitel
Knärehabilitering

Programbeskrivning

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

- 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.
- 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

+ Lägg till filter Rensa filter

Musslan
Publik
Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.
Musslan Höft Lår Bål

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 Bäcken

Höftlyft med elastiskt band

Klart när: Den nya programversionen levereras till patienten.

4

Bekräfta den senaste versionen

Här är du: Uppdateringen har levererats.

Gör så här: Kontrollera statusen på programfliken.

The screenshot displays a web application for managing patient programs. At the top, a user profile for 'Alex Lind' is shown. Below it, a navigation bar includes a '+ Nytt program' button and a 'Knärehabilitering' tab, which is highlighted with a red box and a green status indicator. The main content area is divided into two columns. The left column shows the 'Patientprogram' details for 'Knärehabilitering', including a description, a 'Programtitel' field, and a 'Programbeskrivning' field. Below this, two exercises are listed: 'Höftlyft med elastiskt band' (Hip lift with elastic band) and 'Katt och ko' (Cat and cow). Each exercise has a corresponding image and a numbered list of instructions. The right column shows a list of exercises, including 'Musslan' (Shell) and 'Katt och ko'. Each exercise card includes a title, a 'Publik' status, a description, and a list of tags. The 'Höftlyft med elastiskt band' exercise is highlighted with a green status indicator.

Patientprogram
Ändringar sparas automatiskt efter en kort stund. Klicka på en övningstext för att anpassa den för just den här patienten. Dra program eller övningar från biblioteket till patienten och dra övningarna i programmet för att bestämma ordningen.

Programtitel
Knärehabilitering

Programbeskrivning

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

- 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.
- 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.

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

Musslan
Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan händerna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

Klart när: Den gröna statusmarkeringen visar att patienten har den senaste versionen.