

FYSIO-X

Du kan öppna FYSIO-X på två sätt:

1. Med  på stora knappraden. Härifrån kan du skapa mallar för program för återanvändning. **Dessa knyts inte till någon patient.**
2. Under  finns . Här skapar du program knutet till patienten. Du kan då ev. använda tidigare skapade och sparade mallar.

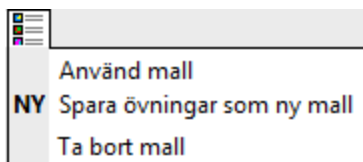
Det är en sammanställning av program med enklare övningar för självträning.

O.B.S! Att FYSIO-X inte påstår sig vara någon komplett övningsbank. Det innehåller bara en del vanliga övningar. Behöver du ett komplett program så välj ett fristående program som till exempel [Physio Tools](#), [Mobilus](#) eller [Exor Live](#)

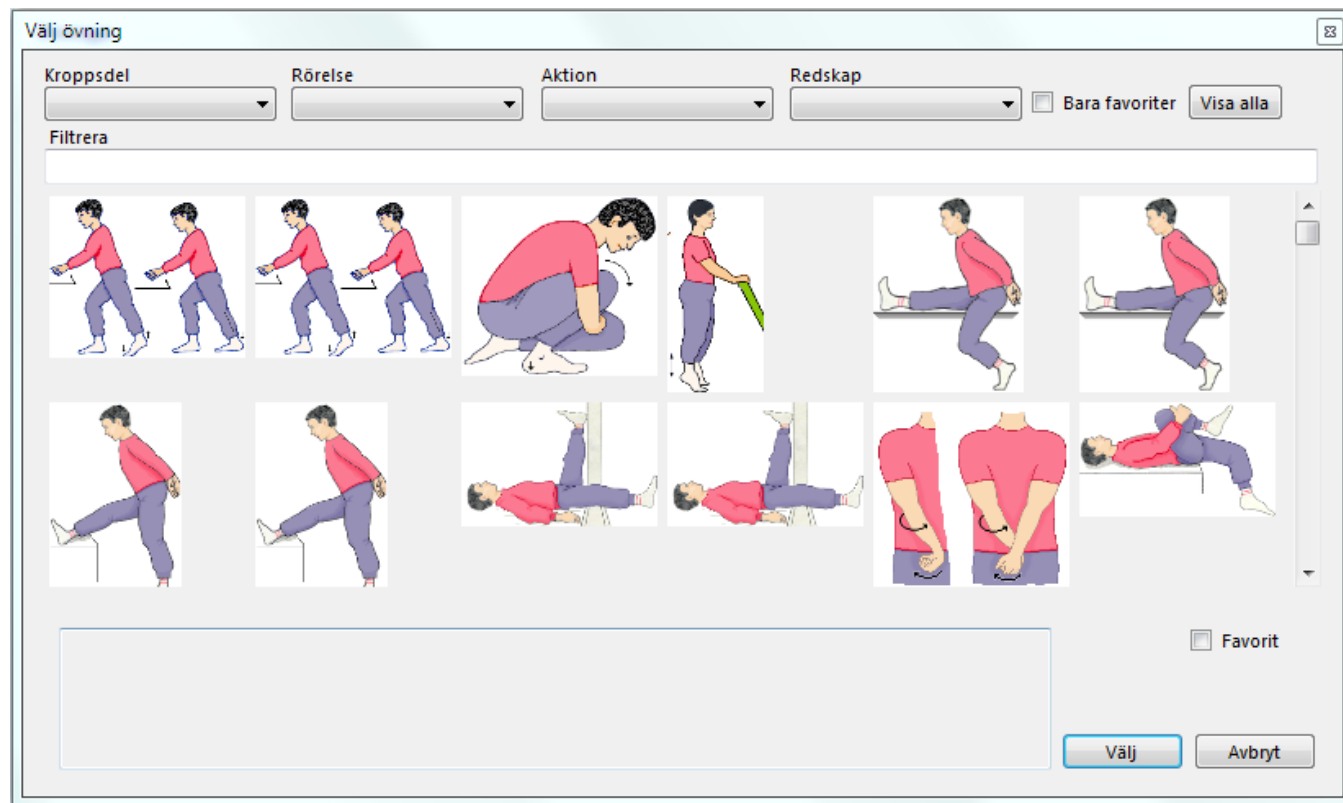
Varken programförfattaren eller ANTWORK AB kan hållas ansvarig för skada eller olägenhet orsakad av övningar som finns i FYSIO-X. Ansvaret vilar helt på användaren (terapeuten), som ordinerar övningen, att bedöma och ta ställning till dess lämplighet i varje enskilt fall.

NY skapar ett nytt program.

Du kan även hämta ett tidigare skapat program under 



Välj ny övning med  (Ctrl +N)



Dubbeltklicka på den bild du vill ha.

Du kan markera flera övningar genom att hålla ner (Ctrl) och klicka på bilderna.

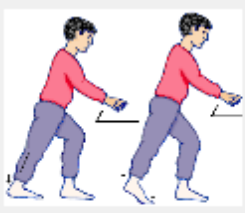
Det går att filtrera på Kroppsdelen, Rörelse, Aktion och/eller Redskap. Du kan även söka med text. Du kan ex. söka på Höft Styrka Extension.

Med mellanslag kan du alltså söka på Höft och Styrka och extension. Eftersom det förts över från gamla FYSIO-X så vänligen ha överseende med om vissa bilder inte kommer helt rätt i sökningen.

Skapad
2017-11-05

Meddelande/instruktion

Övningar



Töjning av vadmuskeln.
(m.gastrocnemius)

Ta stöd mot en vägg eller stadigt bord med ena foten framför den andra, bakre benet sträckt. Tårna pekar rakt framåt. Gå upp på tå med bakre foten och håll så i ____ sekunder. Slappna av. Fäll kroppen framåt med bakre hälen i golvet och benet rakt. Töj så i ____



Styrka vadmuskulatur
(mm.gastrocnemius och soleus)

Stå med stöd mot ex. en stol. Gå upp på tå och ner igen ____ gånger. Övningen kan även göras med framfoten på ex. en tråkloss eller en telefonkatalog.

När du fått in övningen kan du klicka på  eller bara dubbelklicka på bilden för att spegelvända den.

Markera en övning och klicka på  för att flytta upp den ett steg och på  för att flytta ned ett steg.

I den översta textrutan kan du skriva ett allmänt meddelande eller en instruktion till patienten.

Mittenrutan är tänkt till den korta instruktionen, ex. 5 ggr på varje ben, upprepa 10 ggr.

Den högra rutan för lite mer utvecklad instruktion om övningen.

 Tar bort en övning.

 Skriver ut programmet.

När du skriver ut programmet kan du välja "bildstorlek". Du kan själv experimentera fram vilken storlek som du tycker passar. 100% ger c:a 4 övningar /sida, 70% c:a 6 övningar.

Ange bildstorlek

Ange bildstorlek mellan 50-150%.

100

OK

Avbryt

Du kan även skicka programmet med E-post. Spara programmet (Ctrl + S) och klicka sedan på 

Skicka e-post -

Mottagare
antwork.data@swipnet.se

Rubrik
Träningsprogram från Haninge FysioCenter

Meddelande
Hej Kalle! Här kommer ditt träningsprogram.
Hälsningar
Åke

Bilagor: bilaga.pdf (83708 bytes) ☐ Journalför händelsen (rubriken skrivs i notatet)

Samtycke för SMS/e-post finns
antwork.data@swipnet.se
070-758 75 96

Hjälp Skicka Avbryt

Patienten måste ha samtyckt och du ser mailadressen nere till vänster. Du ser även att det finns en bilaga, själva programmet.

Du kan skriva ett meddelande som visas i själva mailet.

När du skickar programmet kan du välja "bildstorlek". Du kan själv experimentera fram vilken storlek som du tycker passar. 100% ger c:a 4 övningar/sida, 70% c:a 6 övningar.

Ange bildstorlek

Ange bildstorlek mellan 50-150%.

100

OK Avbryt