

Betreft: Thuisoefenprogramma Physitrack

Geachte heer, mevrouw,

Revant maakt gebruik van een thuisoefenprogramma genaamd PhysiApp. Uw therapeut stelt oefeningen voor u samen, die u kunt bekijken en thuis kunt uitvoeren.

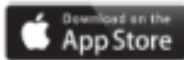
### **Hoe kom ik aan PhysiApp?**

Het thuisoefenprogramma kan gebruikt worden in een App op uw mobiele telefoon of op een computer/laptop.

#### **Gebruik App**

om de app te gebruiken dient u de volgende stappen te doorlopen:

1. U krijgt een toegangscode van uw therapeut via e-mail.
2. Download PhysiApp uit de App Store of Google Play (gratis) of ga naar [www.physiapp.nl](http://www.physiapp.nl) op uw computer.



[www.physiapp.nl](http://www.physiapp.nl)

3. Klik in PhysiApp op inloggen en vul de toegangscode en uw geboortejaar in.
4. U kunt aan de slag met de oefeningen! Meer uitleg over de werking van de app vind u in de bijlage.

Of scan onderstaande QR-code

Voor Apple/iOS:



Voor Android:



#### **Physitrack op een computer**

Stap 1. Open uw browser

Stap 2. Ga naar [https://nl.physiapp.com/sign\\_in](https://nl.physiapp.com/sign_in)

Stap 3. U voert uw toegangscode en geboortejaar in. De toegangscode heeft u gekregen van uw behandelaar.

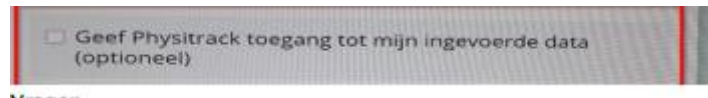
Nu ziet u uw persoonlijke oefenprogramma.

### **Gegevens**

Voor het aanmaken van een account vult de therapeut uw naam, geboortejaar en e-mailadres in. Het emailadres is nodig om de toegangscode te versturen. Behalve u kan alleen uw therapeut uw gegevens zien. Medewerkers van PhysiApp hebben geen toegang tot uw account en kunnen dus ook niet bij uw gegevens. De app voldoet aan de AVG wetgeving en persoonsgegevens worden beschermd door ons privacybeleid.

### **Let op**

Na het installeren van de app, wordt er o.a. toestemming gevraagd toegang tot ingevoerde data(optioneel). Vanuit Revant adviseren we het gebruik hiervan niet. Geeft u toch toestemming dan kan Revant de anonimiteit niet garanderen. U kunt wel gewoon akkoord gaan met de algemene voorwaarden.



### **Einde behandeling**

Het oefenprogramma of de oefeningen in de PhysiApp blijven nog tot maximaal 3 maanden na de laatste behandeling te zien. De oefeningen sluiten dan mogelijk niet meer aan bij uw situatie.

### **Vragen**

Bij vragen over het gebruik van de app of uw oefenprogramma kunt u terecht bij uw behandeld therapeut.

Met vriendelijke groet,

Behandelteam  
Revant medisch specialistische revalidatie

## Hoe gebruik ik PhysiApp?

1. Het Programma laat u oefeningen zien en uitvoeren. Deze oefeningen heeft uw therapeut voor u toegevoegd. U kunt de oefening bekijken die u wilt uitvoeren door deze aan te klikken. Onderstaande afbeelding laat twee voorbeeld oefeningen zien.



2. Na het selecteren van de oefening die u wilt uitvoeren, kunt u de uitleg en de video bekijken. De video wordt gestart zodra u hier op klikt. De video kan helpen om de oefening op de goede manier uit te voeren. Bij de uitleg vindt u ook het voorgestelde aantal herhalingen en sets, zoals de therapeut die heeft aangegeven. Na het uitvoeren van de oefening klikt u op **Voltooid**.

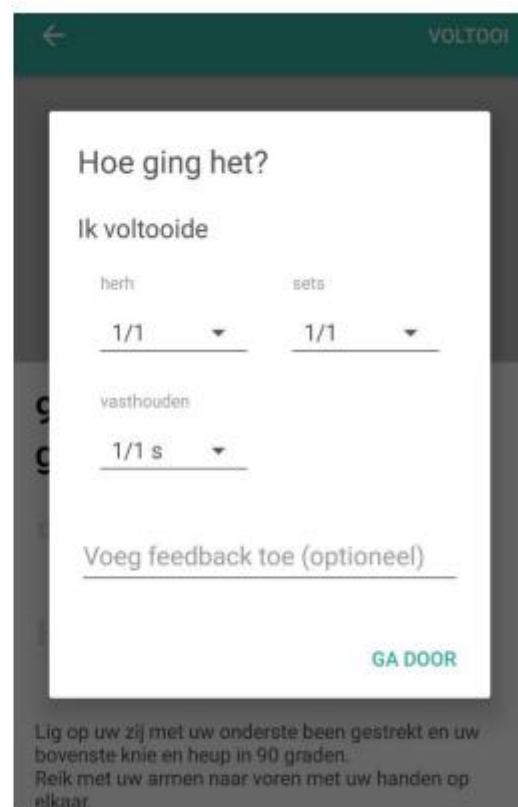


### 90/90 met één been gestrekt

🔊 Mat

|      |     |              |
|------|-----|--------------|
| 1    | 1   | 1 s          |
| Herh | Set | vasthoudende |

Lig op uw zij met uw onderste been gestrekt en uw bovenste knie en heup in 90 graden. Reik met uw armen naar voren met uw handen op elkaar.



Lig op uw zij met uw onderste been gestrekt en uw bovenste knie en heup in 90 graden. Reik met uw armen naar voren met uw handen op elkaar.

3. Wanneer u op Voltooid heeft geklikt, geeft u het aantal herhalingen en sets aan wat u heeft uitgevoerd. Ook kunt u in het vakje Feedback opmerkingen kwijt over uw oefening. Uw therapeut kan deze opmerkingen inzien. Wanneer u alles ingevuld heeft, klikt u op Ga door.
4. Wanneer u nog een oefening heeft, kunt u deze nu kiezen.
5. Wanneer alle oefeningen voor de dag uitgevoerd zijn, krijgt u onderstaande melding. Wanneer u op OK klikt, komt u weer bij uw Programma.

### Status opgeslagen

Alle oefeningen voor vandaag zijn voltooid.

OK

6. In uw programma ziet u nu in een groene balk staan dat alle oefeningen voor vandaag voltooid zijn.



7. Rechtsboven in kunt u voorkeuren opgeven om bijv. herinneringen in te stellen.