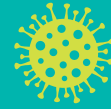


Kouman pou'w itilize ritm ak fizyoterapet ou



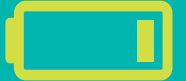
World
PT Day
2021

Ritm se yon estrateji ke ou itilize pandan aktivite w'ap fè yo pou evite sentom sentom ki vinn pi mal aprè on efò. Lè wap travay ak ritm ou fè mwens aktivite ke ou gen enèji, ou kenbe aktivite yo kout, epi ou repoze souvan.

1

Aprann sou rezèv enèji ou / rezèvwa

- Rezèv enèji ou se kantite enèji ou genyen chak jou – li ka varye kidonk li pi bon pou jwenn baz enèji ou lè ou itilize yon aktivite ak sentòm chak jou. "baz" ou a se sa ou ka fè san difikilte nan yon bon jou epi sa ou ka fè sèlman nan yon move jou.
- Ou ta dwe toujou vize kite kèk enèji nan fen egzèsis la – pa kontinye pou jiskaske ou santi ou fatige.



2

Aprann ki kantite enèji ou genyen

Aktivite ou ak jounal sentòm ta dwe kòmanse montre kèk modèl. Ou kapab kounye a diminye oswa modifye nivo aktivite ou pou ou pa deklanche PESE oswa "aksidan". Sa ap ede ou jwenn yon nivo nan aktivite ou ka kenbe nan tou de bon ak move jou, sof si ou gen yon rplonje. Aprann rekonèt siy bonè PESE epi imedyatman kòmanse kanpe, repoze, mach pou evite yon aksidan.



3

Aprann kijan pou planifye aktivite ou yo

- **Priorize** sa ou reyèlman bezwen fè nan yon jou oswa yon semèn. Kesyone si tout aktivite yo nesèsè. Èske yon lòt moun ka fè li? Èske mwen ka chanje aktivite a pou li pi fasil pou mwen?
- **Planifye** nan travay prensipal ou bay priyorite pou jounen an. Planifye nan tan repo ou pou jounen ka fasil.
- **Ritm** – divise aktivite ou yo, pou'w ka jere bien ak pran repo.
- **Plezi** – Depanse pli enèji nan bagay ou renmen pou ede'w ogmante kalite lavi'w



4

Aprann kijan pou konsève pou enèji

- Aprann di non.
- Evite tantasyon "fè yon ti kras anplis".
- Modifye aktivite ou yo pou itilize mwens enèji.
- Pranchemin ki pi kout ak mande èd



5

Aprann repoze nan mitan aktivite yo

- Repoze vle di aktivite absoliman minim oswa aktivite ki pa gen okenn eksitasyon mantal.
- Pandan repo evite aktivite ki ka enteresan, tankou televizyon ak medya sosyal.
- Eseye kèk egzèsis meditasyon ak / oswa respirasyon



Èske mwen pa ka fè plis?

- Lè sentòm ou yo amelyore ou pral fè eksperyans mwens feblès ak fatig. Travay avèk fizyoterapet ou a pou chèche konnen kijan pou ogmante nivo aktivite ou piti piti, tankou fè kèk egzèsis ranfòse ko ou oswa ogmante kantite tan ou mache a 10%.
- Rete reyalis epi fleksib – eseye kreye yon woutin chak semèn, men aksepte ke kèk jou w'ap bezwen plis repo pase lòt epi evite deklanche sentom ou yo.
- Konsantre sou reyalizasyon ou olye de sentòm oswa sa ou pa reyalize.



Siveyans batman kè

Fizyoterapet ou ka anseye ou kijan pou pran batman kè ou. Lè sa a, pran batman kè ou chak maten anvan ou leve soti nan kabann nan. Kenbe batman kè ou nan lespas 15 batman pou chak minit nan mwayèn ta dwe diminye risk pou sentom ki vinn pi mal aprè on efò.



Jesyon aktivite oswa jesyon ritm ta sipoze san danje epi efikas pou jere fatig ak lè sentom yo vinn pi mal aprè efò. Siveyans batman kè a ta sipoze san danje epi efikas pou jere fatige ak lè sentom yo vinn pi mal aprè efò.

Lè sentom yo vinn pi mal aprè on efò, yo pa ta dwe fè egzèsis gradyèl avè'w.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday