



Как да използвате нивото и темпа на натоварване с Вашия физиотерапевт



World
PT Day
2021

Определяне на нивото на натоварване е стратегия за самоконтрол по време на активност, за да се избегне обостряне на симптомите след натоварване (ОССН). Когато използвате подходящото темпо, извършвате активност с по-малък енергоразход, с по-кратка продължителност и с по-чести почивки.

1

Научете за вашия енергиен резерв

- Вашият енергиен резерв е количеството енергия, която имате през деня – този резерв се променя, така че е най-добре да намерите изходното си ниво, като използвате дневник на активността и симптомите. Вашата „базова линия“ е това, което можете да направите сравнително лесно когато сте в добро състояние или съвсем малко когато сте в по-лошо състояние.
- Винаги трябва да се стремите да оставите малко енергия в края на натоварванията - не продължавайте до чувство на умора.



2

Разберете колко енергия имате

Вашият дневник на активността и симптомите ще започне да показва някои модели. Вече можете да намалявате или промените нивата си на активност, така че да не отключите ОССН или да стигнете до „срив“. Това ще ви помогне да намерите ниво на активност, което можете да поддържате както в добри, така и в лоши дни, освен ако не е налице рецидив. Научете се да разпознавате ранните признаци на ОССН и за да можете незабавно да спрете, да починете или да намалите темпото.



3

Научете как да планирате дейностите си

- Дайте приоритет на това, което наистина трябва да направите през деня или седмицата. Задайте си въпрос дали са наложителни всички дейности, които извършвате. Може ли някой друг да го направи? Може ли да се промени дейността, така че да е по-лесна?
- Планирайте основните си и най-важни задачи за деня. Планирайте времето за почивка, така че натоварването да е разпределено равномерно.
- Ниво на активност – разделете дейността си на по-малки, по-лесни за изпълнение задачи с планирани прекъсвания за почивка.
- Удоволствие – отделете малко енергия и време за неща, които ви харесват, за да подобрите качеството си на живот.



4

Научете се как да пестите енергия

- Научете се да казвате „не“.
- Избягвайте изкушението да „направите само още малко“.
- Променете дейностите си, за да използвате по-малко енергия.
- Преустановете дейността, направете кратка почивка и помолете за помощ.



5

Научете се да почивате между активностите

- Почивката означава минимална активност и малко или никаква умствена стимулация.
- По време на почивка избягвайте дейности, които могат да бъдат стимулиращи, като телевизия и социални медии.
- Вместо това опитайте медитация и/или дихателни упражнения.



Ще мога ли да извършвам повече?

- Когато оплакванията ви отшумят, ще изпитвате по-малко слабост и умора. Работете с вашия физиотерапевт, за да разберете как да повишите постепенно нивото на активност, като например подобряване на силата на мускулите на тялото или увеличаване на дистанцията на ходене с 10%.
- Бъдете реалисти и бъдете гъвкави - опитайте се да създадете седмична рутина, но приемете, че в някои дни ще ви трябва повече почивка от други и избягвайте факторите, отключващи умора.
- Фокусирайте се върху постиженията си вместо върху оплакванията или това, което още не сте постигнали.

Проследявайте сърдечната честота

Вашият физиотерапевт ще ви научи как да измервате сърдечната честота. Така ще можете да я измервате всяка сутрин, преди да станете от леглото. Поддържането на сърдечната честота в рамките на 15 удара в минута от средната седмична стойност от дневника ще намали риска от ОССН.



Контролът на нивото на активност е безопасен и ефективен метод за управление на умората и обостряне на симптомите след натоварване (ОССН). Проследяването на сърдечната честота е безопасен и ефективен начин за управление на умората и ОССН.

Не се прилага прогресиращо увеличаване на натоварването при обостряне на симптомите (влошаване на състоянието) след физическо усилие.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday