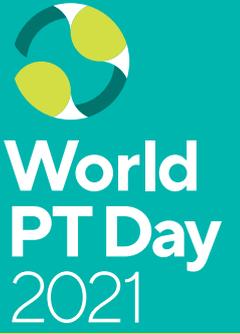


अपने फ्रीजियोथेरेपिस्ट के साथ पेसिंग का उपयोग किस तरह करें



पेसिंग एक स्व-प्रबंधन कार्यनीति है जो गतिविधि के दौरान पोस्ट-एक्सरसन लक्षण एक्ससेर्बेशन (पीईएसई) से बचने के लिए होती है। पेसिंग करते समय आप जितनी ऊर्जा रखते हैं उससे कम ऊर्जा की गतिविधि करते हैं, गतिविधियों को छोटा रखते हैं, और अक्सर आराम करते हैं।

1

अपने ऊर्जा भंडार/संग्रह के बारे में जानें

- आपका ऊर्जा भंडार यह है कि आपके पास प्रत्येक दिन कितनी ऊर्जा है - यह बदलता रहता है इसलिए गतिविधि और लक्षण डायरी का उपयोग करके अपनी आधार रेखा (बेसलाइन) खोजना सबसे अच्छा है। आपका " बेसलाइन " वह है जो आप एक अच्छे दिन पर काफी आसानी से कर सकते हैं और केवल एक बुरे दिन पर कर सकते हैं।
- व्यायाम के अंत में आपको हमेशा कुछ ऊर्जा छोड़ने का लक्ष्य रखना चाहिए - जब तक आप थका हुआ महसूस न करें तब तक चलते न रहें।



2

जानें कि आपके पास कितनी ऊर्जा है

आपकी गतिविधि और लक्षण डायरी कुछ पैटर्न दिखाना शुरू कर देगी। अब आप अपनी गतिविधि के स्तर को कम या संशोधित कर सकते हैं ताकि आप PESE या "क्रेश" को ट्रिगर न करें। यह आपको उस गतिविधि के स्तर को खोजने में मदद करेगा जिससे आप अच्छे और बुरे दोनों दिनों में बनाए रख सकते हैं, जब तक कि आपको कोई पुनरावृत्ति न हो। PESE के शुरुआती संकेतों को पहचानना सीखें और दुर्घटना से बचने के लिए तुरंत रुकें, आराम करें, पेसिंग करें।



3

अपनी गतिविधियों की योजना बनाना सीखें

- एक दिन या सप्ताह में आपको जो वास्तव में करने की आवश्यकता है उसे **प्राथमिकता** दें। प्रश्न कि क्या सभी गतिविधियाँ आवश्यक हैं। क्या कोई और कर सकता है? क्या मैं गतिविधि को बदल सकता हूँ ताकि यह मेरे लिए आसान हो?
- दिन के लिए अपने मुख्य प्राथमिकता वाले कार्यों की **योजना बनाएं**। अपने आराम के समय में योजना बनाएं ताकि दिन में पेसिंग बना रहे।
- पेसिंग** - अपनी गतिविधि को छोटे, अधिक प्रबंधनीय कार्यों को आराम के ब्रेक के साथ विभाजित करें।
- आनंद** - अपने जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए कुछ ऊर्जा उन चीजों पर खर्च करें जो आपको पसंद हैं।



4

जानें कि ऊर्जा कैसे बचाएं

- ना कहना सीखें।
- "थोड़ा और करें" के प्रलोभन से बचें।
- कम ऊर्जा का उपयोग करने के लिए अपनी गतिविधियों को संशोधित करें।
- शार्ट कट लें और मदद मांगें।



5

गतिविधियों के बीच आराम करना सीखें

- आराम का अर्थ है बिल्कुल न्यूनतम गतिविधि और बहुत कम या कोई मानसिक उत्तेजना नहीं।
- आराम के दौरान ऐसी गतिविधियों से बचें जो उत्तेजक हो सकती हैं, जैसे टीवी और सोशल मीडिया।
- इसके बजाय कुछ ध्यान और/या साँस लेने के व्यायाम का प्रयास करें।



क्या मैं कभी और ज्यादा कर सकता हूँ?

- जब आपके लक्षणों में सुधार होगा तो आपको कम कमजोरी और थकान का अनुभव होगा। अपने फिजियोथेरेपिस्ट के साथ यह पता लगाने के लिए काम करें कि आपकी गतिविधि के स्तर को बहुत धीरे-धीरे कैसे बढ़ाया जाए, जैसे कि कुछ कोर मजबूत करने वाले व्यायाम करना या उस मात्रा को बढ़ाना जो आप 10% तक चल सकते हैं।
- यथार्थवादी बनें और लचीले बने रहें - एक साप्ताहिक दिनचर्या बनाने का प्रयास करें, लेकिन स्वीकार करें कि कुछ दिनों में आपको दूसरों की तुलना में अधिक आराम की आवश्यकता होगी और अपने ट्रिगर से बचें।
- लक्षणों या आपने जो हासिल नहीं किया है, उसके बजाय अपनी उपलब्धियों पर ध्यान दें।

हृदय गति की निगरानी

आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको सिखा सकता है कि आपकी हृदय गति कैसे मापी जाए। फिर, हर सुबह बिस्तर से उठने से पहले अपनी हृदय गति को मापें। अपनी हृदय गति को अपने साप्ताहिक औसत से 15 बीट प्रति मिनट के भीतर रखते हुए के PESE जोखिम को कम करना चाहिए।



गतिविधि प्रबंधन या पेसिंग -थकान और व्यायाम के बाद के लक्षणों में वृद्धि (PESE)के प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका होने की संभावना है। हृदय गति की निगरानी थकान और PESEके प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका होने की संभावना है। ग्रेडेड एक्सरसाइज थेरेपी का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, खासकर जब पोस्ट-एक्सरसन लक्षण एक्ससेर्बेशन /PESE मौजूद हो।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday