



# Jak používat metodu fázování aktivit s vaším fyzioterapeutem



World  
PT Day  
2021

Fázování aktivit je strategie, kterou využívá sám pacient, aby předešel zhoršení ponámahových symptomů (PESE). Při fázování aktivit provádíte méně aktivity, než na kolik máte energie. Tyto aktivity provádějte v krátkých intervalech a často odpočívejte.

1

## Prozkoumejte své energetické rezervy

- Vaše energetické rezervy jsou množství energie, jaké máte každý den – tyto se mohou lišit, proto je dobré vést si deník aktivit a symptomů, který vám pomůže určit základní úroveň.
- Vždycky si nechte trochu energie na konec cvičení – necvičte až do pocitu únavy.



2

## Zjistěte, kolik máte energie

Váš deník aktivit a symptomů vám začne postupně ukazovat určité vzorce. Nyní můžete snížit nebo upravit množství svých aktivit tak, aby u vás nedošlo k PESE nebo „crash“. To vám pomůže najít úroveň aktivity, kterou můžete udržovat jak během dobrých, tak i špatných dnů, pokud u vás nedojde k atace onemocnění. Naučte se poznat známky začínajícího PESE a okamžitě přestaňte, odpočívejte a rozvrhněte si další aktivity, abyste předešli „crashi“.



3

## Naučte se, jak plánovat své aktivity

- Stanovte si **priority** – co skutečně potřebujete daný den nebo týden udělat. Je to skutečně nutné? Může to udělat někdo jiný? Mohu to udělat jinak – jednodušeji?
- **Plánujte** nejdůležitější úkoly dne. Plánujte si odpočinek, ať je váš den plynulý.
- **Fázování** – rozdělte své aktivity na menší, lépe zvládnutelné úkoly s pauzami na odpočinek.
- **Potěšení** – věnujte část své energie do věcí, které vás baví a které vám pomohou zlepšit kvalitu života.



4

## Naučte se, jak šetřit energii

- Naučte se říkat ne
- Odolejte pokušení „udělat ještě trochu“
- Uzpůsobte své aktivity tak, aby vám braly méně energie
- Využívejte zkratk a říkejte si o pomoc



5

## Naučte se odpočívat mezi aktivitami

- Odpočinek znamená zcela minimální aktivitu a malou nebo žádnou mentální stimulaci
- Během odpočinku se vyvarujte aktivitám, které by mohly být stimulační, jako televize nebo sociální média
- Místo toho zkuste meditaci a/nebo dechová cvičení



## Zvládnou toho někdy v budoucnu více?

- Až se vaše symptomy zlepší, budete pocítovat méně slabosti a únavy. Spolu se svým fyzioterapeutem hledejte cestu, jak velmi postupně zvýšit obtížnost vašich aktivit, jako například posilování svalů hlubokého stabilizačního systému nebo zvyšování vzdálenosti, kterou zvládnete ujít, o 10 %.
- Buďte realista a zůstaňte flexibilní – snažte se vytvořit si týdenní stereotyp, ale berte na vědomí, že některé dny budete potřebovat více odpočinku, aby nedošlo ke zhoršení.
- Soustřeďte se na úspěchy, a ne na symptomy nebo věci, kterých se vám ještě nepodařilo dosáhnout.

## Sledujte srdeční tep

Váš fyzioterapeut vás naučí, jak sledovat svůj srdeční tep. Poté si ho změřte každé ráno předtím, než vstanete z postele. Tepová frekvence by měla být v rozmezí 15 úderů za minutu z vašeho týdenního průměru. Takto můžete snížit riziko PESE.



Sledování nebo fázování aktivit je bezpečný a efektivní způsob, jak zvládat únavu a zhoršování ponámahových symptomů (PESE). Monitorování srdečního tepu je bezpečný a efektivní způsob, jak zvládat únavu a PESE.

**Terapie postupným zatěžováním by neměla být používána, zejména pak pokud pacient trpí zhoršováním ponámahových symptomů.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)