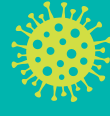


तपाईंको फिजियोथेरापिस्टसंग कसरी पेसिंगको प्रयोग गर्ने?



World
PT Day
2021



पोस्ट एक्जर्सनल सिम्पटम एक्ससर्बेसन (पि.इ.एस.इ.)बाट बच्नको लागि गतिविधिको क्रममा पेसिंग एक आत्म-व्यवस्थापन रणनीति हो। पेसिंग गर्दा तपाईंले आफूसंग भएको शक्ति भन्दा कम काम गर्ने, आफ्ना गतिविधिहरूलाई छोटो राख्ने र प्रायः आराम गर्ने गर्नुहुन्छ।

1

तपाईंको उर्जाको भण्डारको बारेमा जानकारी राख्नुहोस्।

- पाईको उर्जाको भण्डार भनेको तपाईंसंग हरेक दिन कति शक्ति छ भन्नु हो। कुनै गतिविधि र लक्षणको डायरी प्रयोग गरेर तपाईंको आधारभूत पत्ता लगाउन यो फरक फरक हुन्छ। तपाईंको “आधारभूत” भनेको जुन तपाईं एउटा राम्रो दिनमा सहजै गर्न सक्नुहुन्छ र केवल खराब दिनमा मात्र गर्न सक्नुहुन्छ।
- व्यायामको अन्त्यमा तपाईंले सधैं केही ऊर्जा छोड्ने लक्ष्य राख्नुपर्दछ। जबसम्म तपाईं थाकेको महसुस गर्नुहुन्न त्यतिबेलासम्म तपाईं व्यायाम जारी नगर्नुहोस्।



2

तपाईंसंग कति उर्जा छ भनेर जानकारी राख्नुहोस्।

तपाईंको गतिविधि र लक्षणको डायरीले केही ढाँचाहरू देखाउन सुरु गर्नुपर्दछ। अब तपाईं आफ्नो गतिविधिका स्तरहरू कम गर्न वा परिमार्जन गर्न सक्नुहुनेछ ताकि तपाईं पि.इ.एस.इ.लाई ट्रिगर गर्नुहुन्न अथवा “क्रयाश” हुनुहुन्न। यसले तपाईंलाई आफ्नो गतिविधिको स्तर पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ जसमलाई तपाईं दुबै राम्रो र नराम्रो दिनहरूमा कायम राख्न सक्नुहुन्छ, जबसम्म तपाईंको पुनः संचय हुँदैन पि.इ.एस.इ.का प्रारम्भिक संकेतहरू चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् र फेरी असफल हुनबाट बच्नको लागि तुरुन्तै स्टप, रेस्ट र पैस सुरु गर्नुहोस्।



3

आफ्ना गतिविधिहरूको योजना कसरी बनाउने सिक्नुहोस्।

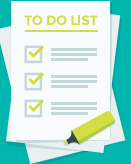
- प्राथमिकता दिने: तपाईंले एक दिन वा हप्तामा के गर्नुपर्छ भनेर प्राथमिकता दिनुहोस्। सबै कामहरू आवश्यक छ कि छैन भनेर पत्र गर्नुहोस्। के अरु कसैले गर्न सक्छन्? के म गतिविधि परिवर्तन गर्न सक्दछु ताकि त्यो मेरो लागि सजिलो होस्?
- योजना बनाउने: एक दिनको लागि तपाईंको प्रमुख प्राथमिकतामा पर्ने कार्यहरूको योजना बनाउनुहोस्। तपाईंको दिनलाई गतिमा लानको लागि विश्राम समयमा योजना बनाउनुहोस्।
- गति मिलाउने: तपाईंको गतिविधिलाई विश्राम ब्रेकहरू सहित सानोसानो व्यवस्थित कार्यहरूमा छुट्टयाउनुहोस्।
- खुशी हुने: जीवनको गुणस्तर सुधार गर्नको लागि केही ऊर्जा आफू रमाउने चिजहरूमा खर्च गर्नुहोस्।



4

आफ्नो उर्जा कसरी जोगाउने भनेर सिक्नुहोस्।

- हुँदैन भन्न सिक्नुहोस्।
- अलिकति धेरै गर्ने प्रलोभनबाट बच्नुहोस्।
- कम ऊर्जा प्रयोग गर्न आफ्नो गतिविधिहरू परिमार्जन गर्नुहोस्।
- छोटो कटौतीहरू अपनाउनुहोस् र मद्दतको लागि सोध्नुहोस्।



5

कार्यहरूको बीचबीचमा विश्राम लिन सिक्नुहोस्।

- आरामको भनेको एकदमै न्यूनतम गतिविधि र थोरै वा कुनै मानसिक उत्तेजना नहुनु हो।
- विश्रामहरूको बेलामा उत्तेजक हुन सक्ने गतिविधिहरू, जस्तै टिभी र सामाजिक संजालबाट जोगिनुहोस्।
- यसको सट्टामा केहि ध्यान र/अथवा सास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।



के म अझ धेरै गर्न सक्छु?

- जब तपाईंको लक्षणहरूमा सुधार आउँछ तपाईं कम कमजोरी र थकान अनुभव गर्नुहुनेछ। तपाईंको गतिविधि स्तरहरू कसरी बिस्तारै बढाउने भन्ने कुरा पत्ता लगाउनको लागि तपाईंको फिजियोथेरापिस्टसंग मिलेर काम गर्नुहोस्, जस्तै केहि आधारभूत बल प्रदान गर्ने व्यायाम गर्नुहोस् वा १०% ले हिँड्न सक्ने मात्रा बढाउनुहोस्।
- व्यावहारिक हुनुहोस् र लचिलो रहनुहोस् - साप्ताहिक तालिका बनाउने प्रयास गर्नुहोस्, तर स्वीकार्नुहोस् कि केहि दिन तपाईंलाई अरुहरू भन्दा बढी आराम चाहिन्छ र तपाईंको ट्रिगरहरूबाट बच्नुहोस्।
- लक्षणहरूको सट्टामा वा के तपाईंले प्राप्त गर्नुभएन भन्ने कुराको सट्टामा तपाईंको उपलब्धिहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

मुटुको धडकनको दर अनुगमन गर्ने

तपाईंको फिजियोथेरापिस्टले तपाईंको हृदय दर कसरी लिने भनेर सिकाउन सक्छ। त्यसपछि ओछ्यानबाट उठ्नु अघि हरेक बिहान तपाईंको मुटुको दर लिनुहोस्। तपाईंको मुटुको दरलाई हप्ताको औसतमा १५ बिट प्रति मिनेट भित्र राख्नले पि.इ.एस.इ. को जोखिम कम हुनसक्छ।



गतिविधि व्यवस्थापन वा पेसिंग थकान र पोस्ट एक्जर्सनल सिम्पटम एक्ससर्बेसन (पि.इ.एस.इ.)को प्रबन्ध गर्नको लागि एक सुरक्षित र प्रभावकारी हस्तक्षेप हुन सक्छ। मुटुको दर अनुगमन थकान र पि.इ.एस.इ.को प्रबन्ध गर्नको लागि एक सुरक्षित र प्रभावकारी हस्तक्षेप हुन सक्छ।

ग्रेडेड एक्सर्साइज थेरापी विशेष गरी पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्पटम एक्ससर्बेसन भएको बेलामा प्रयोग गर्नु हुँदैन।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday