



Jak stosować zarządzanie tempem treningowym z Twoim fizjoterapeutą



World
PT Day
2021

Rozłożenie w czasie jest strategią samokontroli podczas wykonywania aktywności w celu uniknięcia powysiłkowego zaostrzenia objawów (PESE). Podczas rozłożenia w czasie wykonujesz mniej czynności niż masz na to energii, utrzymujesz aktywność w krótkich odcinkach czasu i często odpoczywasz.

1

Poznaj swoją rezerwę energetyczną/zasoby energii

- Twoja rezerwa energetyczna to ilość energii, jaką masz każdego dnia - u różnych osób jest ona różna, więc najlepiej jest znaleźć swój punkt odniesienia za pomocą dziennika aktywności i objawów. Twoja "linia podstawowa" to to, co możesz zrobić dość łatwo w dobrym dniu i co jest Twoim maksimum w złym dniu.
- Zawsze należy dążyć do tego, aby na koniec ćwiczenia pozostało trochę energii - nie należy kontynuować ćwiczenia aż do momentu, gdy poczujemy się zmęczeni.



2

Naucz się, jak dużo masz energii

Twój dziennik aktywności i objawów powinien zacząć pokazywać pewne wzorce. Możesz teraz zmniejszyć lub zmodyfikować poziom Twojej aktywności tak, aby nie wywołać PESE lub "załamania". Pomoże Ci to znaleźć poziom aktywności, który możesz utrzymać zarówno w dobre, jak i złe dni, o ile nie będziesz mieć nawrotu choroby. Naucz się rozpoznawać wczesne oznaki PESE i natychmiast inicjuj zatrzymanie, odpoczynek, rozłożenie w czasie, aby uniknąć załamania.



3

Naucz się, jak planować swoje działania

- Ustal **priorytety**, co naprawdę musisz zrobić w ciągu dnia lub tygodnia. Zastanów się, czy wszystkie czynności są konieczne. Czy ktoś inny może to zrobić? Czy mogę zmienić czynność tak, aby była dla mnie łatwiejsza?
- **Zaplanuj** główne, priorytetowe zadania na dany dzień. Zaplanuj czas na odpoczynek, aby dzień był równomiernie rozłożony w czasie.
- **Rozłóż w czasie** - podziel swoją aktywność na mniejsze, bardziej wykonalne zadania z przerwami na odpoczynek.
- **Przyjemność** - poświęć trochę energii na rzeczy, które sprawiają ci przyjemność, aby poprawić jakość swojego życia.



4

Naucz się, jak oszczędzać energię

- Naucz się mówić "nie".
- Unikaj pokusy, aby "zrobić jeszcze trochę więcej".
- Zmodyfikuj swoje działania, aby zużywać mniej energii.
- Chodź na skróty i proś o pomoc.



5

Naucz się odpoczywać między zajęciami

- Odpoczynek oznacza absolutnie minimalną aktywność i niewielką lub żadną stymulację umysłową.
- Podczas odpoczynku unikaj czynności, które mogą być stymulujące, takich jak telewizja i media społecznościowe.
- Zamiast tego spróbuj trochę medytacji i/lub ćwiczeń oddechowych.



Czy kiedykolwiek będę mógł zrobić więcej?

- Kiedy Twoje objawy się poprawią, będziesz odczuwać mniejsze osłabienie i zmęczenie. Wspólnie z fizjoterapeutą ustalicie, jak stopniowo zwiększać poziom aktywności, np. wykonując ćwiczenia wzmacniające tułów lub zwiększając o 10% dystans, jaki możesz przejechać.
- Bądź realistą i pozostań elastyczny - postaraj się stworzyć tygodniową rutynę ćwiczeń, ale zaakceptuj, że będą gorsze dni, podczas których możesz potrzebować większego odpoczynku.
- Dostrzeż swoje osiągnięcia, zamiast martwić się rzeczami, które nie wyszły.

Monitorowanie tętna

Twój fizjoterapeuta może nauczyć Cię, jak mierzyć tętno. Mierz tętno każdego ranka przed wstaniem z łóżka. Utrzymywanie różnic w wartościach tętna w granicach 15 uderzeń na minutę w skali tygodnia powinno zmniejszyć ryzyko PESE.



Zarządzanie aktywnością i rozłożenie w czasie może być bezpieczną i skuteczną interwencją w radzeniu sobie ze zmęczeniem i powysiłkowym zaostrzeniem objawów (PESE). Monitorowanie tętna będzie prawdopodobnie bezpieczną i skuteczną interwencją w radzeniu sobie ze zmęczeniem i PESE.

Nie należy stosować terapii opartej na stopniowanej intensywności ćwiczeń, szczególnie w przypadku powysiłkowego zaostrzenia objawów.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday