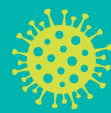


如何与物理治疗师 一起监测活动步伐



活动步伐监测是活动期间的自我管理策略，以避免劳累后症状恶化（PESE）。

1

了解您的能量储备/库存

- 你的能量储备是你每天有多少能量——这会每日有所不同，所以最好通过活动和症状日记找到你的基线。你的“基线”是你可以在好日上相当容易做到的，而在糟日子则只能勉强做到。
- 你必须在运动结束时保留一些精力——不要等到你感到劳累时才停止运动。



2

了解你有多少能量

你的活动和症状日记应该开始显示一些模式。现在，您可以降低或修改您的活动级别以避免触发 PESE 或“崩溃”。这将有助于你找到一个可以保持在好日子和糟日子都能维持的活动水平，除非你有复发。学会识别 PESE 的早期迹象，并立即启动“停止，休息，步伐”，以避免崩溃。



3

学习如何规划您的活动

- **优先序** 衡量您在一天或一周内真正需要做的事情。考虑是否所有活动都是必要的。能找别人做吗？可以有容易一点的方法吗？
- **计划** 找出您当天的主要优先任务和休息时间计划，以便规划一天的步伐。
- **步伐** - 将你的活动缩短分开，变为更容易掌握的任务和小息。
- **乐趣** - 把一些精力花在你喜欢的东西上，以帮助提高你的生活质量。



4

学习如何节约能源

- 学会说不。
- 避免“多做一点”的诱惑。
- 修改您的活动以减少消耗精力。
- 走捷径，寻求帮助。



5

学会在活动之间休息

- 休息意味着绝对最少的活动和很少或根本没有精神刺激。
- 休息期间避免刺激性活动，如看电视和使用社交媒体。
- 尝试一些冥想和/或呼吸练习代替。



我能做得更多吗？

- 当你的症状改善时，你会经历更少的虚弱和疲劳。与物理治疗师合作，找出如何逐渐提高你的活动水平，如进行一些核心强化运动或增加10%的步行量。
- 实事求是，保持灵活——试着创造每周例行公事，但接受有些日子你比别人需要更多的休息，避免触发。
- 专注于你的成就，而不是症状或你尚未能达到的目标。

心率监测

你的物理治疗师可以教你如何采集你的心率。然后，每天早上起床前检查心率。将心率控制在每周每分钟平均值的15次以内，可降低 PESE 的风险。



活动管理或步伐监察可能是管理疲劳和劳累后症状恶化（PESE）的安全和有效的干预措施。心率监测可能是管理疲劳和 PESE 的安全和有效的干预措施。

不应使用递进式分级运动疗法，尤其是在出现劳累后症状恶化时。