



Com utilitzar la gestió gradual del ritme d'activitat (pacing) amb el vostre fisioterapeuta



World
PT Day
2021

El pacing és una estratègia d'autotractament que es fa durant l'activitat per evitar l'exacerbació dels símptomes postexercici (ESPE). Amb el pacing feu menys activitat de la que podríeu, mantenint-la curta i amb descansos freqüents.

1

Entendre la vostra reserva d'energia

- La vostra reserva d'energia fa referència a la quantitat d'energia que teniu cada dia. Aquesta reserva variarà, per tant la millor opció és saber el vostre nivell de referència utilitzant un diari d'activitats i símptomes. El 'nivell de referència' és el que podeu fer de manera relativament fàcil en un bon dia i el que just podeu fer en un mal dia.
- Sempre hauríeu d'intentar quedar-vos amb una mica d'energia al final de l'exercici – no continueu fins a sentir-vos cansats.



2

Aprendre quanta energia teniu

El vostre diari d'activitats i símptomes hauria de mostrar alguns patrons. Ara podeu reduir o modificar els vostres nivells d'activitat per tal d'evitar activar l'ESPE o la sensació de 'defalliment'. Això us ajudarà a trobar un nivell d'activitat que pugueu mantenir tant els dies bons com els dolents, a menys que tingueu una recaiguda. Apreneu a reconèixer els primers signes d'ESPE i comenceu a parar immediatament, descansau i reduïu el ritme per evitar la sensació de debilitat.



3

Aprendre a planificar les vostres activitats

- **Prioritzeu** el que realment necessiteu fer cada dia o setmana. Pregunteu-vos si totes les activitats són necessàries. Algú més les pot fer? Podeu canviar l'activitat i fer-la de manera que us sigui més fàcil?
- **Planifiqueu** les vostres tasques prioritàries del dia. Planifiqueu els vostres moments de descans per tal que el dia sigui equilibrat.
- **Pacing** – dividiu la vostra activitat en tasques més petites i manejables incloent períodes de descans.
- **Plaer** – gasteu part de la vostra energia en fer coses que us agradin per millorar la vostra qualitat de vida.



4

Aprendre a estalviar energia

- Apreneu a dir no.
- Eviteu la temptació de "fer una miqueta més".
- Modifiqueu les vostres activitats per tal d'estalviar energia.
- Simplifiqueu i demaneu ajuda.



5

Aprendre a descansar entre activitats

- Descansar significa mantenir les activitats al mínim i poca o cap estimulació mental.
- Durant els descansos eviteu aquelles activitats que puguin ser estimulants com ara mirar la televisió o les xarxes socials.
- Intenteu fer meditació i/o exercicis de respiració.



Puc fer més?

- Quan els vostres símptomes millorin, experimentareu menys debilitat i fatiga. Consulteu el vostre fisioterapeuta per saber com augmentar els vostres nivells d'activitat de manera molt gradual, com ara fent exercicis per reforçar el core (zona mitja) o augmentar la quantitat que camineu en un 10%.
- Sigueu realistes i flexibles – intenteu crear una rutina setmanal, però accepteu que hi haurà dies que necessitareu més descans que d'altres i eviteu tot allò que us desencadeni els símptomes.
- Focalitzeu-vos en allò que aconseguiu en lloc de centrar-vos en els símptomes o en el que no heu aconseguit.

Control de la freqüència cardíaca

El vostre fisioterapeuta us pot ensenyar com prendre-us la freqüència cardíaca. Aleshores, preneu-vos la freqüència cardíaca cada matí abans d'aixecar-vos del llit. Mantenir la freqüència cardíaca a no més de 15 batecs per minut de mitjana setmanal redueix el risc d'ESPE.



La gestió de l'activitat o pacing pot ser una intervenció segura i efectiva per tractar la fatiga i l'exacerbació dels símptomes postexercici (ESPE). El control de la freqüència cardíaca pot ser una intervenció segura i efectiva de tractar la fatiga i l'ESPE.

No es recomana la teràpia d'exercici gradual, especialment quan hi ha exacerbació dels símptomes postexercici.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday