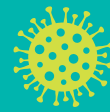


# Како да одржувате ритам со Вашиот физиотерапевт



World  
PT Day  
2021

Рacing претставува стратегија на само-управување за време на активностите за да се избегне егзацербација на пост-напор симптомот (PESE). Кога одржувате ритам правите помалку активности отколку што имате енергија за тоа.

1

## Научете го вашиот енергетски резервоар

- Вашето ниво на резервна енергија е важен фактор во планирањето на дневните активности затоа се препорачува да се води дневник за може да ги препознаете основни информации за вашиот енергетски резервоар. Со податоците од дневникот можете да откриете кои активности можете да ги спроведувате прилично лесно во добрите денови или да ги спроведувате само за време на лош ден.
- Секогаш треба да имате за цел да оставите малку енергија на крајот од вежбата – не продолжувајте додека не се чувствувате уморни.



2

## Дознајте колку енергија имате

Вашиот дневник за активности и симптоми треба да започне да покажува некои модели. Сега можете да ги намалите или измените нивоата на активност за да не го активирате PESE или „пад“. Ова ќе ви помогне да пронајдете ниво на активност што можете да ја одржувате и во добри и во лоши денови, освен ако немате релапс. Научете да препознавате рани знаци на PESE и веднаш иницирајте стоп, одмор, и соодветно темпо за да избегнете несреќа.



3

## Научете како да ги планирате вашите активности

- Дајте приоритет на она што навистина треба да го направите за еден ден или недела. Прашајте дали сите активности се неопходни. Може ли некој друг да го стори тоа? Може ли да ја сменам активност за да ми биде полесно?
- Планирајте ги вашите главни приоритетни задачи за тој ден. Планирајте го вашето време за одмор, така што денот повторно ќе тече.
- Пешачење – поделете ја вашата активност на помали, ефикасни задачи со паузи за одмор.
- Задоволство – потрошете малку енергија на работи во кои уживате за да ви помогне да го подобрите квалитетот на животот.



4

## Научете како да заштедите енергија

- Научете да кажувате не.
- Избегнете го искушението „да направите само малку повеќе“.
- Изменете ги вашите активности за да користите помалку енергија.
- Направете кратенки и побарајте помош



5

## Научете да одмарате помеѓу активности

- Одмор значи апсолутно минимална активност и мала или никаква ментална стимулација.
- За време на одморите избегнувајте активности што можат да бидат стимулативни, како што се ТВ и социјални медиуми.
- Наместо тоа, испробајте неколку вежби за медитација и / или дишење.



## Дали некогаш можам да направам повеќе?

- Кога симптомите ќе се подобрат, ќе доживеете помала слабост и замор. Работете со вашиот физиотерапевт за да дознаете како да го зголемите нивото на активност многу постепено, како што е изведување на вежби за јакнење на телото или зголемување на целта на вежбите за 10%.
- Бидете реални и бидете флексибилни – обидете се да создадете неделна рутина, но прифатете дека некои денови ќе ви треба повеќе одмор од другите и избегнувајте ги предизвиците.
- Фокусирајте се на вашите достигнувања наместо на симптомите или на она што не сте го постигнале.

## Следење на срцевиот ритам

Вашиот физиотерапевт може да ве научи како да го мерите пулсот. Потоа, мерете го срцевиот ритам секое утро пред да станете од кревет. Одржувањето на отчукувањата на срцето во рок од 15 отчукувања во минута од вашиот неделен просек треба да го намали ризикот од PESE.



Управување со активностите или ритам, најверојатно, ќе биде безбедна и ефективна интервенција за справување со заморот и егзацербација на симптомите на напор (PESE). Следењето на срцевиот ритам веројатно ќе биде безбедна и ефективна интервенција за справување со заморот и PESE.

**Не треба да се користи степенувана терапија за вежбање, особено кога е присутна егзацербација на симптомите пост-напор.**



World  
Physiotherapy

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