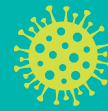


Kuidas füsioterapeudiga koormuse juhtimise teraapiat kasutada



World
PT Day
2021

Koormuse juhtimine on tegevuse ajal enesejuhtimise strateegia eesmärgiga vältida pingutusjärgset halba enesetunnet (PEM). Koormust juhtides olete vähem aktiivne kui teie energiatase lubab, tegevused on lühiajalised ja puhkate rohkem.

1

Õppige tundma oma energiavarusid/-mahte

- Teie energiavaru tähistab teie igapäevast energiamahtu – kuna see varieerub, siis tasuks leida oma baasvõimekus pidades selleks aktiivsuse ja sümptomite ülestaheldamise päevikut. Teie nn baasvõimekus tähistab tegevusi, mida saate heal päeval teha võrdlemisi hõlpsalt ning halval päeval ainult napilt ära teha.
- Alati tuleks püüda säästa veidi energiat treeningu lõppedes – ärge jätkake väsimuse haripunkti jõudmiseni.



2

Uurige järele, kui palju energiat teil on

Teie aktiivsuse ja sümptomite päevik peaks peegeldama muustrite teket. Nüüd saate vähendada või reguleerida oma aktiivsustaset nii, et ei tekiks PEMi ega nn krahhi. See aitab teil leida aktiivsustaseme, mida saate säilitada nii headel kui halbadel päevadel, v.a juhul kui teil esineb tagasilangus. Õppige tundma varajasi PEMi tunnuseid ja peatuge, puhake või vähendage oma tegevuste kiirust, et vältida krahhi.



3

Õppige oma tegevusi planeerima

- **Prioriseerige**, mis teil tõesti tuleb päeva või nädala jooksul ära teha. Küsige endalt, kas kõik tegevused on olulised. Kas keegi teine saaks need ära teha? Kas ma saan tegevust enda jaoks kuidagi lihtsustada?
- **Planeerige** oma päeva peamised prioriseeritud ülesanded. Lisage plaanide hulka ka puhkeajad, et päev oleks tasakaalus.
- **Koormuse juhtimine** – jagage tegevus väiksemateks, hallatavamateks ülesanneteks, kus on ka puhkepausid.
- **Nauding** – suunake natuke energiat ka nendesse tegevustesse, mida naudite, et oma elukvaliteeti parendada.



4

Õppige energiat säästma

- Õppige ütleva „ei“.
- Vältige kiusatust „teha natuke rohkem“.
- Muutke oma tegevusi nii, et kulutaksite vähem energiat
- Jupitage ülesannete täitmine ja paluge abi.



5

Õppige tegevuste vahel puhkama

- Puhkus tähendab minimaalset tegevust ja vähest või puuduvat vaimset stimulatsiooni.
- Puhkuste ajal vältige stimuleerivaid tegevusi nagu näiteks televiisor või sotsiaalmeedia.
- Proovige selle asemel meditatsiooni ja/või hingamisharjutusi.



Kas ma olen kunagi suuteline enam tegema?

- Kui teie sümptomid parenevad, kogete väiksemat nõrkust või väsimust. Tehke oma füsioterapeudiga koostööd, et selgitada välja, kuidas suurendada teie aktiivsustaset järk-järgilt, nt tehes süvalihaste tugevdamise harjutusi või pikendades 10% võrra oma tavapärasest jalutusteed.
- Olge realistlik ja jääge paindlikuks – püüdke luua nädalarutiin, ent leppige sellega, et mõnel päeval vajate enam puhkust ja vältige kurnatust käivitavaid tegureid.
- Keskenduge oma saavutustele mitte sümptomitele või sellele, mida te ei ole veel saavutanud.

Südamerütmi jälgimine

Teie füsioterapeut õpetab teile, kuidas südamerütmi jälgida. Seejärel mõõtke oma südamerütmi iga hommik enne voodist püsti tõusmist. Südamerütmi hoidmine 15 löögi juures minutis teie nädalasest keskmisest peaks vähendama PEMi tekkimise riski.



Aktiivsuse juhtimine või sammu pidamine näivad olevat ohutud ja efektiivsed sekkumismeetodid, et toime tulla väsimuse ja pingutusjärgse halva enesetundega (PEM). Südamerütmi jälgimine on ohutu ja efektiivne sekkumismeetod, et hallata väsimust ja PEMi.

Astmelist treeningravi ei tohiks kasutada pingutusjärgse halva enesetunde (PEM) sümptomite ilmnemisel.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday