



Ako využívať tempo činností pod vedením Vášho fyzioterapeuta



World
PT Day
2021

Stanovenie tempa činností je stratégia self- manažmentu počas aktivity, aby sa zabránilo zhoršovaniu príznakov po námahe. Stanovením tempa činností robíte menej aktivít, než máte energiu, vykonávate aktivity krátke a často odpočívajte.

1 Získajte vedomosti o svojej energetickej rezerve

1

- Vaša energetická rezerva je to, koľko energie máte každý deň - bude sa líšiť, takže je najlepšie nájsť si svoju základnú hladinu pomocou denníka aktivít a symptómov. Vaša „základná línia“ je medzi tým to, čo môžete urobiť pomerne ľahko v dobrý deň a tým čo môžete spraviť v zlý deň.
- Vždy by ste sa mali snažiť nechať si na konci cvičenia trochu energie - nepokračujte, keď sa cítite unavený.



2 Zistite si, koľko energie máte

2

Váš denník aktivít a príznakov by mal začať vykazovať určité vzorce. Na základe toho môžete znížiť alebo upraviť úroveň Vašich aktivít, aby ste nespustili PESE alebo „nezlyhali“. To vám pomôže nájsť úroveň aktivity, ktorú môžete udržiavať v dobrých aj zlých dňoch, pokiaľ nedôjde k relapsu. Naučte sa rozpoznávať skoré príznaky PESE a okamžite sa zastavíte a odpočívate, aby ste predišli zvrúteniu.



3

3 Naučte sa, ako si naplánovať svoje activity

- Určite si **prioritu** toho, čo skutočne musíte robiť počas dňa alebo týždňa. Otázka, či sú potrebné všetky činnosti. Môže to urobiť niekto iný? Môžem zmeniť činnosť, aby mi to išlo ľahšie?
- **Naplánujte** si svoje hlavné prioritné úlohy pre daný deň. Naplánujte si čas odpočinku, aby ste boli počas dňa stimulovaný.
- **Tempo** - rozdeľte svoju aktivitu na menšie a lepšie zvládnuteľné úlohy s prestávkami na odpočinok.
- **Potešenie** - venujte trochu energie veciam, ktoré Vás bavia, aby ste zlepšili kvalitu svojho života.



4

4 Naučte sa, ako šetriť energiu

- Naučte sa povedať nie.
- Upravte svoje aktivity tak, aby vyžadovali menej energie.
- Vyvarujte sa pokušeniu „urobiť len o niečo viac“.
- Robte prestávky a požiadajte o pomoc.



5

5 Naučte sa medzi činnosťami odpočívajte

- Oddych znamená absolútne minimálnu aktivitu a malú alebo žiadnu duševnú stimuláciu.
- Počas odpočinku sa vyhýbajte činnostiam, ktoré môžu byť stimulujúce, ako je televízia a sociálne médiá.
- Namiesto toho vyskúšajte meditácie a / alebo dychové cvičenia.



¿Môžem niekedy urobiť viac?

- Keď sa vaše príznaky zmiernia, pocítite menšiu slabosť a únavu. Spolupracujte so svojim fyzioterapeutom a zistite, ako postupne zvyšovať úroveň aktivity, napríklad cvičením na posilnenie jadra alebo zvýšením chôdze o 10%.
- Buďte realistickí a buďte flexibilní - pokúste sa vytvoriť týždennú rutinu, ale pripustite, že niektoré dni budete potrebovať viac odpočinku ako iné, a vyhýbajte sa spúšťačom.
- Zamerajte sa na svoje úspechy namiesto príznakov alebo na to, čo ste nedosiahli.

Meranie pulzovej frekvencie

Váš fyzioterapeut Vás môže naučiť, ako merať pulzovú frekvenciu. Potom si každé ráno pred vstaním z postele zmerajte pulzovú frekvenciu. Udržiavanie srdcového rytmu v rozpätí 15 úderov za minútu od týždenného priemeru by malo znížiť riziko PESE.



Riadenie aktivity alebo tempo sú pravdepodobne bezpečným a efektívnym zásahom pri zvládaní únavy a zhoršovanie príznakov po námahe (PESE). Sledovanie pulzovej frekvencie bude pravdepodobne bezpečným a efektívnym príznakom pri zvládaní únavy a PESE.
Stupňovanie záťaže pri cvičení by sa nemala používať, najmä ak je prítomné zhoršovanie príznakov po námahe.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday