

# كيفية استخدام تحديد سرعة النشاط مع اخصائي العلاج الطبيعي

World  
PT Day  
2021

سرعة النشاط هي استراتيجية للإدارة الذاتية أثناء القيام بالنشاط لتجنب تفاقم الأعراض بعد الجهد المبذول (PESE). عندما تقوم بالتركيز على سرعة النشاط ، فأنت تقوم بنشاط أقل من الطاقة التي تمتلكها ، مما يحافظ ذلك على القيام بالأنشطة القصيرة ، وزيادة وقت الراحة.

## تعلم كيفية المحافظة على طاقة جسمك

1

- مخزون الطاقة الخاص بك هو مقدار الطاقة التي تمتلكها كل يوم - وهذا المخزون سوف يتباين لذلك من الأفضل التعرف على مستوى الأساس الخاص بك كإدابة باستخدام توثيق مذكرات الأنشطة والأعراض اليومية. "خط الأساس" الخاص بك هو ما يمكنك القيام به بسهولة في يوم جيد لك و ما تكاد تستطيع فعله فقط في يوم سيء او مرهق.
- يجب أن تهدف دائماً إلى ترك بعض الطاقة في نهاية التمرين - لا تستمر في ذلك حتى تشعر بالتعب الشديد او الإرهاق المفرط

## تعلم كم مقدار الطاقة التي تمتلكها

2

- عند النظر الى مذكرات نشاطك وأعراضك اليومية سوف ترى وضوح بعض الازمات او روتين معين. يمكنك بعد ذلك التقليل أو تعديل مستويات نشاطك بحيث لا تقوم PESE بتفاقم أعراض ما بعد الجهد أو "الانهيار". سيساعدك هذا في العثور على مستوى النشاط المناسب مما يمكنك الحفاظ عليه في كل من الأيام الجيدة والسيئة او الصعبة ، ما لم يكن لديك اي انتكاسة.. تعلم كيفية التعرف على العلامات المبكرة لـ تفاقم أعراض ما بعد الجهد PESE وإبدأ فوراً في التوقف والراحة والتحكم في سرعة النشاط لتجنب الانهيار.

## تعلم كيف تخطط لأنشطتك

3

- رتب أولوياتك ما تحتاج حقاً إلى القيام به في يوم واحد أو أسبوع كامل. تساءل عما إذا كانت جميع الأنشطة ضرورية. هل يمكن لشخص آخر أن يفعلها؟ هل يمكنني تغيير النشاط ليكون أسهل بالنسبة لي؟
- التخطيط في المهام الرئيسية ذات الأولوية الخاصة بك لهذا اليوم. خطط لوقت راحتك حتى يسير اليوم بخطى سريعة.
- سرعة النشاط - قسّم نشاطك إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للإدارة مع فترات راحة.
- المتعة - اجعل بعض من الطاقة على الأشياء التي تستمتع بها للمساعدة في تحسين نوعية حياتك.

## تعلم كيفية توفير الطاقة

4

- عدل أنشطتك لاستخدام طاقة أقل.
- خذ طرق مختصرة واطلب المساعدة.
- تعلم أن تقول لا.
- تجنب إغراء "فعل أكثر من ذلك بقليل".

## تعلم الراحة بين الأنشطة

5

- الراحة تعني الحد الأدنى من النشاط وقلة التحفيز الذهني أو انعدامه.
- تجنب الأنشطة التي يمكن أن تكون محفزة أثناء فترات الراحة ، مثل التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي.
- جرب بعض تمارين التأمل و / أو التنفس بدلاً من ذلك.

## هل يمكنني فعل المزيد؟

- عندما تتحسن أعراضك ، ستشعر بضعف وإرهاق أقل. تابع مع اخصائي العلاج الطبيعي لمعرفة كيفية زيادة مستويات نشاطك بشكل تدريجي للغاية ، مثل القيام ببعض تمارين تقوية عضلات الجسم الأساسية أو زيادة مقدار المشي بنسبة ١٠٪.
- كن واقعياً وكن مرناً - حاول إنشاء روتين أسبوعي ، لكن تقبل فكرة أن في بعض الأيام قد تحتاج إلى راحة أكثر من غيرها وتجنب اي مسببات لعكس ذلك.
- ركز على إنجازاتك بدلاً من التركيز على الأعراض أو التركيز على ما لم تكن لديك القدرة على تحقيقه.

## مراقبة معدل ضربات القلب

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يعلمك كيفية قياس معدل ضربات قلبك. ثم قس معدل ضربات قلبك كل صباح قبل النهوض من السرير. الحفاظ على معدل ضربات القلب في حدود ١٥ نبضة في الدقيقة من المعدل الأسبوعي يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بـ "PESE" تفاقم أعراض ما بعد الجهد



من المحتمل أن تكون إدارة النشاط أو تنظيم السرعة تدخلاً آمناً وفعالاً لإدارة الإعياء وتفاقم أعراض ما بعد الجهد المبذول (PESE). من المرجح أن تكون مراقبة معدل ضربات القلب تدخلاً آمناً وفعالاً لإدارة التعب و تفاقم أعراض ما بعد الجهد PESE. لا ينبغي استخدام التمارين العلاجية التدريجية ، خاصة عند وجود تفاقم أعراض ما بعد الجهد.



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday