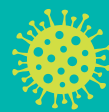


# 與您的物理治療師 學習如何調整步調



  
World  
PT Day  
2021

調整步調是在活動期間的一種自我管理策略，以避免勞動後症狀惡化(PESE)。調整步調時，您做的活動要比您擁有的體力所能做的更少，保持活動時間簡短，並經常休息。

1

## 學習了解您的體力存款/儲備

- 您的體力存款代表您每天有多少體力—因為體力會變動所以最好使用活動和症狀日記來找到您的基準線。您的“基準”是那些您在狀況好的日子可以很容易地做到，而在狀況差的日子僅勉強做得到的事。
- 您應該總是把目標放在運動結束時還保留一些體力—不要持續到您感到疲累。



2

## 學習了解您擁有多少體力

您的活動和症狀日記應該開始顯示出一些模式。您現在可以減少或改變您的活動程度，以避免觸發勞動後症狀惡化(PESE)或“崩潰”。這將幫助您找到在狀況好和狀況差的日子都能保持的活動程度，除非您復發。學會辨識勞動後症狀惡化(PESE)的早期跡象，並立即停止、休息、調整速度以避免崩潰。



3

## 學習如何計劃您的活動

- 依優先順序考量您在一天或一周內真正需要做的事情。想想是否所有活動都是必要的。有其他人能代嗎？我可以改變活動以讓我做來更輕鬆嗎？
- 計劃當天的主要優先任務。規劃您的休息時間以便安排好一天的步調。
- 調整步調—將您的活動分為更小、更易於管理的任務，並且要安插休息時間。
- 快樂—花一些精力在您喜歡的事情上，以幫助提高您的生活品質。



4

## 學習如何節省體力

- 學會說不。
- 遠離“只是多做一點”的誘惑。
- 調整您的活動以減少體力消耗。
- 走捷徑並尋求幫助。



5

## 學習在活動之間休息

- 休息意味著最少量的活動，以及少量或無精神刺激。
- 在休息期間避免刺激性的活動，例如看電視和社交媒體。
- 改為嘗試冥想和/或呼吸運動。



## 我之後還能做更多嗎？

- 當您的症狀有所改善時，您的虛弱和疲倦感就會減少。與您的物理治療師合作，找出如何逐步增加您的活動程度，例如進行一些核心強化運動或將您步行的量增加 10%。
- 面對現實並保持彈性—嘗試制定每週例行活動，但要接受某些日子您會需要比其他天更多的休息，並避免觸發症狀。
- 專注於您已經達到的成果而不是症狀或您尚未達到的。

## 心率監測

您的物理治療師可以教您如何測量心率。然後，每天早上起床前測量您的心率。將您的心率保持在與每周平均值差異每分鐘15下以內，應該可以降低勞動後症狀惡化(PESE)的風險。



活動管理或調整步調可能是處理疲倦和勞動後症狀惡化(PESE)的一種安全且有效的介入措施。心率監測可能是處理疲倦和勞動後症狀惡化(PESE)的一種安全且有效的介入措施。

不應使用漸進式運動療法，尤其是在出現勞動後症狀惡化的情形時。