



Cum să utilizați gradarea ritmului cu fizioterapeutul dvs.



World
PT Day
2021

Gradarea ritmului este o strategie de autogestionare în timpul activității pentru a evita exacerbarea simptomelor post-efort (PESE). Gradarea ritmului presupune să faceți mai puțină activitate decât aveți energie, menținând activitățile scurte și odihnindu-vă des.

1

Învățați despre rezerva / rezervorul dvs. de energie

- Rezerva dvs. de energie este cantitatea de energie pe care o aveți în fiecare zi - aceasta va varia, deci este mai bine să vă găsiți valoarea de bază utilizând un jurnal de activitate și simptome. „Linia de bază” este ceea ce puteți face destul de ușor într-o zi „bună” și cu dificultate într-o zi „proastă”.
- Ar trebui să vă propuneți întotdeauna să lăsați puțină energie la sfârșitul exercițiului - nu continuați până vă simțiți oboseți.



2

Aflați câtă energie aveți

Activitatea și jurnalul de simptome ar trebui să înceapă să arate unele tipare. Acum puteți să reduceți sau să modificați nivelurile de activitate, astfel încât să nu declanșați PESE sau „căderea”. Acest lucru vă va ajuta să găsiți un nivel de activitate pe care îl puteți menține atât în zilele „bune”, cât și în cele mai puțin „bune”, cu excepția cazului în care aveți o recidivă. Aflați să recunoașteți semnele timpurii ale PESE și inițiați imediat oprirea, odihna, gradarea ritmului pentru a evita un accident.



3

Învățați să vă planificați activitățile

- **Prioritizați** ceea ce trebuie să faceți într-adevăr într-o zi sau o săptămână. Întrebați-vă dacă toate activitățile sunt necesare. O poate face altcineva? Pot schimba activitatea pentru a-mi fi mai ușor?
- **Planificați** principalele sarcini prioritare pentru ziua respectivă. Planificați-vă timpul de odihnă, astfel încât efortul să fie gradat.
- **Gradarea ritmului** - împărțiți-vă activitatea în sarcini mai mici, mai ușor de gestionat, cu pauze de odihnă.
- **Plăcerea** - păstrați energie pentru lucruri de care vă bucurați pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți calitatea vieții.



4

Învățați cum să economisiți energie

- Învățați să spuneți nu.
- Evitați tentația de a „face puțin mai mult”.
- Modificați-vă activitățile pentru a utiliza mai puțină energie.
- Reduceți timpul acordat activităților și cereți ajutor dacă este necesar.



5

Învățați să vă odihniți între activități

- Odihna înseamnă activitate absolut minimă și stimulare mentală redusă sau inexistentă.
- În timpul odihnei, evitați activitățile care pot fi stimulante, cum ar fi televizorul și social media.
- În schimb, încercați niște exerciții de meditație și / sau respirație.



Pot face vreodată mai mult?

- Când simptomele se îmbunătățesc, veți experimenta mai puțină slăbiciune și oboseală. Colaborați cu fizioterapeutul pentru a afla cum să vă creșteți nivelul de activitate treptat, cum ar fi efectuarea unor exerciții de creștere a rezistenței sau creșterea distanței pe care o puteți parcurge cu 10%.
- Fiți realist și rămâneți flexibil - încercați să creați o rutină săptămânală, dar acceptați că în unele zile veți avea nevoie de mai multă odihnă decât în altele și evitați factorii declanșatori.
- Concentrați-vă pe realizările dvs. în loc de simptome sau ceea ce nu ați realizat.

Monitorizarea ritmului cardiac

Fizioterapeutul dvs. vă poate învăța cum să vă luați ritmul cardiac. Apoi, luați-vă ritmul cardiac în fiecare dimineață înainte de a vă ridica din pat. Menținerea ritmului cardiac la 15 bătăi pe minut din media săptămânală ar trebui să reducă riscul de PESE.



Managementul activității sau gradarea ritmului este probabil o intervenție sigură și eficientă pentru gestionarea oboselei și exacerbarea simptomelor post-efort (PESE). Monitorizarea ritmului cardiac este probabil o intervenție sigură și eficientă pentru gestionarea oboselei și PESE.

Terapia graduală de efort nu trebuie utilizată, în special atunci când este prezentă exacerbarea simptomelor post-efort.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday