



Comment pratiquer la stimulation avec votre kinésithérapeute



World
PT Day
2021

La stimulation est une stratégie d'autogestion pendant l'activité pour éviter l'exacerbation des symptômes après l'effort (PESE). Lorsque vous pratiquez la stimulation, vous restez sous votre seuil maximal. Vous pratiquez des activités courtes avec beaucoup de repos.

1

Apprenez à connaître votre réserve/réservoir d'énergie

- Votre réserve d'énergie est la quantité d'énergie dont vous disposez chaque jour. Comme elle varie, il est préférable de déterminer votre niveau de référence à l'aide d'un journal d'activité et de symptômes. Votre « référence » est ce que vous pouvez faire assez facilement un bon jour et tout juste un mauvais jour.
- Vous devriez toujours essayer de garder un peu d'énergie à la fin de l'exercice – ne continuez pas au point de vous sentir fatigué.



2

Découvrez la quantité d'énergie dont vous disposez

Votre journal d'activité et de symptômes devrait commencer à montrer des tendances. Vous pouvez désormais réduire ou modifier vos niveaux d'activité afin de ne pas déclencher de PESE ou d'« effondrement ». Cela vous aidera à trouver un niveau d'activité que vous pouvez maintenir à la fois dans les bons et les mauvais jours, sauf en cas de rechute. Apprenez à reconnaître les signes précurseurs de la PESE et à déclencher immédiatement l'arrêt, le repos, puis la stimulation pour éviter un accident.



3

Apprenez à planifier vos activités

- **Donnez la priorité** à ce que vous devez vraiment faire dans une journée ou une semaine. Demandez-vous si toutes les activités sont nécessaires. Quelqu'un d'autre peut-il le faire à votre place? Pouvez-vous modifier l'activité pour qu'elle soit plus facile pour vous?
- **Planifiez** vos principales tâches prioritaires pour la journée. Prévoyez des temps de repos pour rythmer la journée.
- **Rythmez** – divisez votre activité en petites tâches plus faciles à gérer et faites des pauses.
- **Faites-vous plaisir** – consacrez de l'énergie à faire ce que vous aimez pour améliorer votre qualité de vie.



4

Apprenez à économiser de l'énergie

- Apprenez à dire non.
- Évitez la tentation de « faire juste un peu plus ».
- Modifiez vos activités pour consommer moins d'énergie.
- Prenez des raccourcis et demandez de l'aide.



5

Apprenez à vous reposer entre les activités

- Lors du repos :**
- Votre activité physique doit être minimale avec peu, ou pas de stimulation mentale.
 - Évitez les activités qui peuvent être stimulantes, comme la télévision et/ou les réseaux sociaux.
 - Essayez plutôt de faire de la méditation ou des exercices de respiration.



Puis-je en faire plus ?

- Lorsque vos symptômes s'atténueront, vous ressentirez moins de faiblesse et de fatigue. Travaillez avec votre kinésithérapeute pour trouver comment augmenter très progressivement votre niveau d'activité, par exemple en effectuant des exercices de renforcement du tronc ou en augmentant de 10 % la quantité de marche que vous pouvez faire.
- Soyez réaliste et restez flexible – essayez de créer une routine hebdomadaire, mais acceptez que certains jours vous aurez besoin de plus de repos que d'autres et évitez les éléments déclencheurs.
- Concentrez-vous sur vos réussites plutôt que sur les symptômes ou sur ce que vous n'avez pas accompli.



Surveillance de la fréquence cardiaque

Votre kinésithérapeute peut vous apprendre à mesurer votre fréquence cardiaque. Ensuite, mesurez votre fréquence cardiaque chaque matin avant de sortir du lit. En maintenant votre fréquence cardiaque à moins de 15 battements par minute de votre moyenne hebdomadaire, vous devriez réduire le risque de PESE.



La gestion de l'activité ou la stimulation permet de gérer de façon sûre et efficace la fatigue et l'exacerbation des symptômes après l'effort (PESE), tout comme la surveillance de la fréquence cardiaque. **La thérapie par exercices gradués ne doit pas être utilisée, en particulier en cas d'exacerbation des symptômes après l'effort.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday