



Come usare il pacing con il tuo fisioterapista



World
PT Day
2021



Il pacing è una strategia di autogestione durante l'attività finalizzata a evitare l'esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS). Col pacing fai meno attività di quelle per le quali avresti le energie, facendo attività brevi e riposando spesso.

Scopri la tua riserva/serbatoio di energia

1

- La tua riserva di energia è la quantità di energia che hai ogni giorno – questa varierà – è quindi meglio trovare il tuo livello di base utilizzando un diario delle attività e dei sintomi. Il tuo "livello di base" è ciò che puoi fare abbastanza facilmente in una giornata positiva ed è il massimo che potresti fare in una giornata negativa.
- Dovresti sempre mirare a lasciare un po' di energia alla fine dell'esercizio – fermati prima di sentirti stanco.



Scopri quanta energia hai

2

Il tuo diario delle attività e dei sintomi dovrebbe iniziare a mostrare alcuni schemi ricorrenti. Ora puoi ridurre o modificare i tuoi livelli di attività in modo da non attivare l'esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS) o il cosiddetto "crash". Il diario ti aiuterà a trovare un livello di attività che puoi mantenere sia nei giorni positivi che in quelli negativi, a meno che tu non abbia una ricaduta. Impara a riconoscere i primi segni di ESPS e inizia immediatamente a fermarti, riposarti, adattare il ritmo per evitare un "crash".



3

Impara a pianificare le tue attività

- **Dai priorità** a ciò che devi fare realmente in un giorno o in una settimana. Domandati se tutte le attività sono necessarie. Può farle qualcun altro? Posso modificare l'attività in modo da renderla più facile per me?
- **Pianifica** le tue principali attività prioritarie per la giornata. Pianifica il tuo tempo di riposo in modo che la giornata sia scandita.
- **Scomponi**: suddividi la tua attività in attività più piccole e più gestibili con pause di riposo.
- **Goditela**: dedica un po' di energia alle cose che ti piacciono per contribuire a migliorare la qualità della tua vita.



4

Scopri come risparmiare energia

- Impara a dire di no.
- Evita la tentazione di "fare ancora un altro po'".
- Modifica le tue attività per consumare meno energia.
- Prendi scorciatoie e chiedi aiuto.



5

Impara a riposare tra le attività

- Riposo significa una attività assolutamente minima e poca o nessuna stimolazione mentale.
- Durante i periodi di riposo, evita attività che possono essere stimolanti, come TV e social media.
- Prova invece alcuni esercizi di meditazione e/o respirazione.



Potrò mai fare di più?



- Quando i tuoi sintomi migliorano, esplorerai meno debolezza e affaticamento. Lavora con il tuo fisioterapista per scoprire come aumentare i livelli di attività in modo molto graduale, ad esempio eseguire un esercizio di rinforzo del core o aumentare del 10% le distanze di una passeggiata.
- Sii realistico e cerca di adattarti: cerca di creare una routine settimanale, ma accetta che alcuni giorni avrai bisogno di più riposo di altri ed evita i fattori scatenanti.
- Concentrati sui tuoi risultati invece che sui sintomi o su ciò che non hai raggiunto.

Monitoraggio della frequenza cardiaca

Il tuo fisioterapista può insegnarti come misurare la frequenza cardiaca. Prendi la frequenza cardiaca ogni mattina prima di alzarti dal letto. Mantenere la frequenza cardiaca entro un range di più o meno 15 battiti al minuto rispetto alla media settimanale dovrebbe ridurre il rischio di ESPS.



La gestione o scomposizione delle attività è verosimilmente il modo più sicuro ed efficace per la gestione della fatica e dell'esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS). Il monitoraggio della frequenza cardiaca è verosimilmente un intervento sicuro ed efficace per la gestione della fatica e della ESPS. **La Graded exercise therapy (GET) non deve essere utilizzata, in particolare quando è presente un'esacerbazione dei sintomi post-sforzo.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday