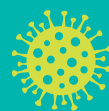


Ваш физический терапевт объяснит вам как использовать дозирование нагрузки



World
PT Day
2021

Дозирование нагрузки – это стратегия самоконтроля во время активности, позволяющая избежать обострения симптомов после нагрузки (ОСПН). Во время дозирования нагрузки вы делаете меньше активности, чем у вас есть энергии, сохраняете продолжительность активности короткой и отдыхаете часто.

1

Узнайте, что у вас есть свой объем энергии

- Ваш объем энергии – это то, сколько энергии у вас есть каждый день, этот параметр может варьироваться, поэтому лучше всего определять базовый уровень с помощью дневника активности и симптомов. Ваш «базовый уровень» – это то, что вы можете довольно легко сделать в хороший день и едва можете выполнять в плохой день.
- Вы всегда должны стремиться сохранить немного энергии в конце выполнения упражнения, не стоит доходить до усталости.



2

Узнайте, сколько у вас энергии

В дневнике активности и симптомов вы увидите закономерности. Теперь вы можете уменьшить или изменить уровень активности, чтобы не вызывать обострение симптомов после нагрузки или ощущение коллапса. Это поможет вам найти уровень активности, который вы сможете поддерживать как в хорошие, так и в плохие дни, если только у вас не случится откат в восстановлении. Научитесь распознавать ранние признаки обострения симптомов после нагрузки и сразу же остановитесь, отдохните и примените регуляцию дозирования нагрузки, чтобы избежать коллапса.



3

Узнайте, как планировать свою деятельность

- **Расставьте приоритеты** – что вам действительно нужно сделать в течение дня или недели. Все ли действия необходимы? Кто-нибудь еще может это сделать? Как я могу изменить это действие, чтобы мне было легче?
- **Планируйте** свои основные приоритетные задачи на день. Планируйте время отдыха, чтобы задать дню ритм.
- **Ритм** – разбейте свою деятельность на более мелкие, более управляемые задачи с перерывами на отдых.
- **Удовольствие** – потратьте часть энергии на то, что вам нравится, чтобы улучшить качество своей жизни.



4

Узнайте, как сберечь энергию

- Научитесь говорить «нет».
- Избегайте соблазна «сделать еще немного».
- Измените свою деятельность, чтобы тратить меньше энергии.
- Выбирайте короткие пути и просите о помощи.



5

Научитесь отдыхать между делами

- Отдых означает абсолютно минимальную активность и небольшую умственную стимуляцию или ее отсутствие.
- Во время отдыха избегайте занятий, которые могут быть стимулирующими, например телевидения и социальных сетей.
- Вместо этого попробуйте медитацию и / или дыхательные упражнения.



Что еще я могу сделать?



- Когда ваши симптомы улучшатся, вы почувствуете меньше слабости и усталости. Проконсультируйтесь со своим физическим терапевтом, чтобы узнать, как постепенно повышать уровень активности, например, выполнять упражнения для укрепления корпуса тела или увеличить количество ходьбы на 10%.
- Будьте реалистичны и гибки – попробуйте создать план на неделю, но спокойно воспринимайте свое состояние, если в некоторые дни вам потребуется больше отдыха, чем в другие, избегайте факторов ухудшения состояния.
- Сосредоточьтесь на своих достижениях, а не на симптомах или на том, чего вы не достигли

Мониторинг сердечного ритма

Ваш физический терапевт может научить вас измерять пульс. Измеряйте пульс каждое утро перед тем, как встать с постели. Удержание частоты пульса в пределах 15 ударов в минуту от среднего за неделю должно снизить риск обострения симптомов после нагрузки.



Контроль активности или соблюдение ритма, вероятно, будут безопасным и эффективным способами управлять утомляемостью и не допускать обострения симптомов после нагрузки. Мониторинг сердечного ритма, вероятно, будет безопасным и эффективным средством борьбы с утомляемостью и обострением симптомов. **Не следует применять лечебную физкультуру с увеличением нагрузки, особенно при обострении симптомов после нагрузки.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday