



Cách sử dụng nhịp độ với nhà Vật lý trị liệu của bạn



World
PT Day
2021

Nhịp độ là một chiến lược tự quản lý trong quá trình hoạt động để tránh đợt cấp triệu chứng sau gắng sức (PESE). Khi điều chỉnh nhịp độ, bạn thực hiện ít hoạt động hơn mức tiêu hao năng lượng, giữ cho các hoạt động diễn ra ngắn và nghỉ ngơi thường xuyên.

1

Tìm hiểu về nguồn năng lượng dự trữ của bạn

- Năng lượng dự trữ của bạn là lượng năng lượng bạn có mỗi ngày - năng lượng này thường thay đổi, vì vậy tốt nhất là bạn nên tìm mức cơ bản của mình bằng cách sử dụng nhật ký hoạt động và triệu chứng. "Mức cơ bản" của bạn là những gì bạn có thể làm khá dễ dàng vào một ngày tốt lành và chỉ làm các hoạt động đó vào một ngày tồi tệ.
- Bạn nên luôn đặt mục tiêu để lại một chút năng lượng vào cuối bài tập - đừng tiếp tục cho đến khi bạn cảm thấy mệt mỏi.



2

Tìm hiểu xem bạn có bao nhiêu năng lượng

Nhật ký hoạt động và triệu chứng của bạn sẽ bắt đầu hiển thị một số mẫu. Giờ đây, bạn có thể giảm hoặc sửa đổi mức độ hoạt động của mình để không kích hoạt PESE hoặc "sự cố". Điều này sẽ giúp bạn tìm ra mức độ hoạt động mà bạn có thể duy trì vào cả những ngày tốt và xấu, trừ khi bạn bị tái phát. Học cách nhận biết các dấu hiệu ban đầu của PESE và bắt đầu chiến lược dừng, nghỉ, nhịp độ để tránh sự cố.



3

Học cách lập kế hoạch hoạt động của bạn

- Ưu tiên những việc bạn thực sự cần làm trong một ngày hoặc một tuần. Đặt câu hỏi liệu tất cả các hoạt động có cần thiết không. Người khác có thể làm giúp được không? Tôi có thể thay đổi hoạt động để dễ dàng hơn cho tôi không?
- Lập kế hoạch cho các nhiệm vụ ưu tiên chính của bạn trong ngày. Lập kế hoạch trong thời gian nghỉ ngơi của bạn để một ngày có nhịp độ.
- Nhịp độ - chia nhỏ hoạt động của bạn thành những công việc nhỏ hơn, để quản lý hơn với những khoảng thời gian nghỉ ngơi.
- Niềm vui - dành chút năng lượng cho những thứ bạn thích để giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn.



4

Học cách tiết kiệm năng lượng

- Học cách nói không.
- Tránh cảm dỗ "chỉ làm thêm một chút".
- Điều chỉnh các hoạt động của bạn để sử dụng ít năng lượng hơn.
- Đi tắt đón đầu và yêu cầu giúp đỡ.



5

Học cách nghỉ ngơi giữa các hoạt động

- Nghỉ ngơi có nghĩa là hoạt động tối thiểu tuyệt đối và ít hoặc không có kích thích tinh thần.
- Trong thời gian nghỉ ngơi, tránh các hoạt động có thể gây kích thích, chẳng hạn như TV và mạng xã hội.
- Thay vào đó, hãy thử một số bài tập thiền và / hoặc các bài tập thở.



Tôi có thể làm thêm được không?

- Khi các triệu chứng của bạn được cải thiện, bạn sẽ ít bị suy nhược và mệt mỏi hơn. Làm việc với nhà vật lý trị liệu của bạn để tìm cách tăng mức độ hoạt động của bạn từ từ, chẳng hạn như thực hiện một số bài tập tăng cường cơ lõi hoặc tăng mức độ bạn có thể đi bộ lên 10%.
- Thực tế và luôn linh hoạt - cố gắng tạo thói quen hàng tuần, nhưng chấp nhận rằng một số ngày bạn sẽ cần nghỉ ngơi nhiều hơn những ngày khác và tránh những tác nhân kích hoạt.
- Tập trung vào những gì bạn làm được thay vì các triệu chứng hoặc những gì bạn chưa đạt được.

Theo dõi nhịp tim

Nhà Vật lý trị liệu có thể dạy bạn cách đo nhịp tim. Sau đó, đo nhịp tim của bạn vào mỗi buổi sáng trước khi ra khỏi giường. Giữ nhịp tim của bạn trong vòng 15 nhịp mỗi phút so với mức trung bình hàng tuần của bạn sẽ làm giảm nguy cơ mắc PESE.



Quản lý hoạt động hoặc nhịp độ có thể là một biện pháp can thiệp an toàn và hiệu quả để kiểm soát tình trạng mệt mỏi và đợt cấp triệu chứng sau gắng sức (PESE). Theo dõi nhịp tim có thể là một biện pháp can thiệp an toàn và hiệu quả để kiểm soát mệt mỏi và PESE.

Không nên sử dụng liệu pháp tập thể dục phân bậc, đặc biệt khi có đợt cấp triệu chứng sau gắng sức.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday