

Cara menggunakan kadar kelajuan yang sesuai bersama ahli fisioterapi anda



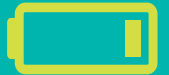
World
PT Day
2021

Kadar kelajuan yang sesuai adalah strategi sendiri ketika melakukan aktiviti untuk mengelakkan dari gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi (PESE). Ketika menetapkan kadar kelajuan yang sesuai anda akan melakukan aktiviti kurang dari kadar tenaga yang anda perlu, aktiviti dipendekkan dan akan rehat dengan lebih kerap.

1

Belajar tentang penyimpanan tenaga

- Penyimpanan tenaga adalah kadar tenaga yang anda ada setiap hari – oleh kerana kadar tenaga adalah berbeza, cara yang terbaik untuk mencari garis dasar ialah dengan menggunakan buku harian untuk aktiviti dan gejala. Garis dasar ialah apa yang anda boleh lakukan dengan mudah pada hari yang baik dan apa yang hanya dilakukan pada hari yang tidak baik.
- Anda perlu sentiasa mensasarkan untuk menyimpan sedikit tenaga pada akhir senaman – jangan teruskan sehingga anda penat



2

Belajar berapa banyak tenaga yang anda ada

Buku harian tentang gejala dan aktiviti anda seharusnya sudah mula menunjukkan corak tertentu. Anda boleh mengurangkan atau mengubah tahap aktiviti agar tidak menyebabkan PESE atau "crash". Ini dapat membantu anda untuk mengenal pasti tahap aktiviti yang boleh mengawal kedua-dua hari baik dan tidak baik, kecuali anda mengalami kambuh. Belajarlah untuk mengenali gejala awal PESE dan terus bersiap untuk berhenti, rehat dan gunakan kelajuan yang sesuai untuk mengelakkan "crash".



3

Belajar untuk rancang aktiviti – aktiviti anda

- Utamakan apa yang anda sangat perlu lakukan dalam satu hari atau minggu. Persoalkan samada semua aktiviti adalah perlu. Adakah boleh jika orang lain lakukan? Bolehkah saya ubah aktiviti agar lebih mudah untuk saya?
- Rancang tugas – tugas utama pada hari itu. Rancang waktu rehat anda agar hari itu sesuai dengan kelajuan
- Kadar kelajuan yang sesuai – asingkan aktiviti anda menjadi lebih kecil, tugas-tugas yang lebih mudah diuruskan dengan beberapa rehat.
- Keseronokan – Gunakan sedikit tenaga anda kepada perkara yang anda gemari untuk menambatkan kualiti hidup anda



4

Belajar bagaimana untuk menjimatkan tenaga

- Belajar untuk berkata tidak
- Elakkan keinginan untuk "buat sedikit sahaja lagi"
 - Ubah suai aktiviti- aktiviti yang kurang menggunakan tenaga
 - Gunakan jalan pintas dan minta pertolongan



5

Belajar untuk rehat di antara aktiviti

- Apabila gejala anda bertambah baik anda akan berasa kurang lemah dan letih. Berkerjasama dengan ahli fisioterapi anda untuk mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan tahap aktiviti anda secara berperingkat, seperti melakukan senaman untuk menguatkan "core" atau meningkatkan kadar jalan sebanyak 10%.
- Jadi lebih realistik dan fleksibel – cubalah untuk merangka rutin harian, tetapi terimalah yang anda memerlukan lebih rehat pada hari tertentu dan elakkan dari bertambah teruk.
- Fokus kepada pencapaian anda dan bukannya kepada gejala atau perkara yang belum anda capai.



Bolehkah saya lakukan lebih?

- Apabila gejala anda bertambah baik anda akan berasa kurang lemah dan letih. Berkerjasama dengan ahli fisioterapi anda untuk mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan tahap aktiviti anda secara berperingkat, seperti melakukan senaman untuk menguatkan "core" atau meningkatkan kadar jalan sebanyak 10%.
- Jadi lebih realistik dan fleksibel – cubalah untuk merangka rutin harian, tetapi terimalah yang anda memerlukan lebih rehat pada hari tertentu dan elakkan dari bertambah teruk.
- Fokus kepada pencapaian anda dan bukannya kepada gejala atau perkara yang belum anda capai.

Pemantauan kadar degupan jantung

Ahli fisioterapi anda akan mengajar anda bagaimana untuk mengambil kadar degupan jantung. Kemudian, anda perlu mengambil kadar degupan jantung anda setiap pagi sebelum bangun dari katil. Pengekalan kadar degupan jantung anda pada 15 degup seminit untuk purata mingguan boleh mengurangkan risiko "PESE".



Pengurusan aktiviti atau kadar kelajuan yang sesuai berkemungkinan menjadi intervensi yang selamat dan berkesan untuk mengawal penat dan gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi. Pemantauan degupan jantung berkemungkinan menjadi intervensi yang selamat dan berkesan untuk mengawal penat dan PESE. **Terapi senaman bergred adalah tidak boleh digunakan terutama apabila berlakunya gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday