

Si të përdorni ritmin me fizioterapeutin tuaj

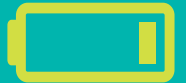


Ritmi është një strategji e vetë-menaxhimit gjatë aktivitetit për të shmangur përkeqësimin e simptomave pas ushtrimit (PESE). Kur ecni shpejt bëni më pak aktivitet sesa keni energji, mbani aktivitetet e shkurtra dhe pushoni shpesh.

1

Mësoni në lidhje me rezervën/rezervuarin tuaj të energjisë

- Rezerva juaj e energjisë është sa energji keni çdo ditë - kjo do të ndryshojë kështu që është më mirë të gjeni bazën tuaj duke përdorur një ditar aktiviteti dhe simptomash. "Pika bazë" e juaja është ajo që mund të bëni mjaft lehtë në një ditë të mirë dhe vetëm atë mund ta bëni në një ditë të keqe.
- Ju gjithmonë duhet të synoni të lini pak energji në fund të stërvitjes - mos vazhdoni derisa të ndiheni të lodhur.



2

Mësoni sa energji keni

Aktiviteti juaj dhe ditari i simptomave duhet të fillojnë të tregojnë disa modele. Tani mund të zvogëloni ose modifikoni nivelet e aktivitetit tuaj në mënyrë që të mos shkaktoni PESE ose "rrëzim". Kjo do t'ju ndihmojë të gjeni një nivel aktiviteti që mund të mbani si në ditët e mira ashtu edhe në ato të këqija, përveç nëse keni një përsëritje. Mësoni të njihni shenjat e hershme të PESE dhe filloni menjëherë ndalimin, pushimin, ritmin për të shmangur një përplasje.



3

Mësoni si të planifikoni aktivitetet tuaja

- **Vini prioritetet** për atë që vërtet duhet të bëni në një ditë ose javë. Pyetni nëse të gjitha aktivitetet janë të nevojshme. A mund ta bëjë këtë dikush tjetër? A mund ta ndryshoj aktivitetin kështu që të jetë më e lehtë për mua?
- **Planifikoni** në detyrat tuaja kryesore me prioritare për ditën. Planifikoni kohën tuaj të pushimit në mënyrë që dita të jetë e rregulluar me ritëm.
- **Ritmi** - ndani aktivitetin tuaj në detyra më të vogla, më të menaxhueshme me pushime.
- **Kënaqësia** - shpenzoni pak energji për gjërat që ju pëlqejnë për të ndihmuar në përmirësimin e cilësisë së jetës tuaj.



4

Mësoni si të kurseni energji

- Mësoni të thoni jo.
- Shmangni tundimin për të "bërë vetëm edhe pak më shumë".
- Ndryshoni aktivitetet tuaja për të përdorur më pak energji.
- Përdorni rrugët e shkurtra dhe kërkoni ndihmë.



5

Mësoni të pushoni ndërmjet aktiviteteve

- Pushimi do të thotë aktivitet absolutisht minimal dhe stimulim mendor pak ose aspak.
- Gjatë pushimeve shmangni aktivitetet që mund të jenë stimuluese, siç janë TV dhe mediat sociale.
- Proveni disa meditime dhe/ose ushtrime të frymëmarrjes në vend.



A mund të bëj ndonjëherë më shumë?

- Kur simptomat tuaja përmirësohen, do të përjetoni më pak dobësi dhe lodhje. Punoni me fizioterapeutin tuaj për të gjetur se si të rrisni nivelet e aktivitetit tuaj shumë gradualisht, të tilla si kryerja e disa ushtrimeve kryesore forcuese ose rritja e sasisë që mund të ecni me 10%.
- Jini realist dhe qëndroni fleksibël - përpiquuni të krijoni një rutinë javore, por pranoni që disa ditë do t'ju duhet më shumë pushim se të tjerat dhe shmangni shkaktarët tuaj.
- Përqendrohuni në arritjet tuaja në vend të simptomave ose asaj që nuk keni arritur.

Monitorimi i rrahjeve të zemrës

Fizioterapeuti juaj mund t'ju mësojë se si të matni rrahjet e zemrës. Pastaj, matni rrahjet e zemrës çdo mëngjes para se të dilni nga shtrati. Mbajtja e rrahjeve të zemrës tuaja brenda 15 rrahjeve në minutë të mesatares tuaj javore duhet të zvogëlojë rrezikun e PESE.



Menaxhimi ose ritmi i aktivitetit ka të ngjarë të jetë një ndërhyrje e sigurt dhe efektive për menaxhimin e lodhjes dhe përkeqësimit të simptomave pas ushtrimit (PESE). Monitorimi i rrahjeve të zemrës ka të ngjarë të jetë një ndërhyrje e sigurt dhe efektive për menaxhimin e lodhjes dhe PESE.

Terapia e klasifikuar e ushtrimeve nuk duhet të përdoret, veçanërisht kur është i pranishëm përkeqësimi i simptomave pas ushtrimit.