



તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે પેસિંગનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો



પોસ્ટ એક્સરશનલ લક્ષણોમાં વધારો (PESE) ને ટાળવા માટે પ્રવૃત્તિ દરમિયાન પેસિંગ એ સ્વ-વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચના છે. પેસિંગ કરતી વખતે તમે તમારી પાસે જેટલી ઉર્જા હોય તેના કરતા ઓછી પ્રવૃત્તિ કરો, પ્રવૃત્તિઓ ટૂંકી રાખો અને ઘણી વાર આરામ કરો.

1

તમારા ઉર્જા ભંડાર / સંગ્રહ વિશે જાણો

- તમારું ઉર્જા ભંડાર એ છે કે તમારી પાસે દરરોજ કેટલી ઉર્જા છે - આ બદલાશે તેથી કોઈ પ્રવૃત્તિ અને લક્ષણ ડાયરીનો ઉપયોગ કરીને તમારી બેઝલાઈન શોધવાનું શ્રેષ્ઠ છે. તમારું "બેઝલાઈન" તે છે જે તમે સારા દિવસ પર એકદમ સરળતાથી કરી શકો છો અને ખરાબ દિવસ પર ફક્ત કરી જ શકો છો.
- તમારે હંમેશાં કસરતને અંતે થોડી ઉર્જા છોડવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ - જ્યાં સુધી તમે થાક ન અનુભવો ત્યાં સુધી ચાલુ ન રાખો.



2

તમારી પાસે કેટલી ઉર્જા છે તે જાણો

- તમારી પ્રવૃત્તિ અને લક્ષણ ડાયરીએ કેટલાક પેટર્ન બતાવવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. તમે હવે તમારા પ્રવૃત્તિ સ્તરોને ઘટાડી અથવા સંશોધિત કરી શકો છો જેથી કરીને તમે PESE અથવા "ક્રેશ" ને ટ્રિગર ન કરો. આ તમને સારા અને ખરાબ બંને દિવસો પર જાળવી રાખી શકે તે પ્રવૃત્તિનું સ્તર શોધવા માટે મદદ કરશે, સિવાય કે તમારી પાસે ફરીથી માંદગીનો ઉથલો થાય. PESE ના પ્રારંભિક સંકેતોને ઓળખવાનું શીખો અને ક્રેશ ટાળવા માટે તરત જ સ્ટોપ, આરામ, પેસિંગ કરો.



3

તમારી પ્રવૃત્તિઓની યોજના કેવી રીતે કરવી તે શીખો

- તમારે એક દિવસ અથવા અઠવાડિયામાં ખરેખર શું કરવાની જરૂર છે તેને પ્રાધાન્ય આપો. પ્રશ્ન કે શું બધી પ્રવૃત્તિઓ જરૂરી છે. બીજું કોઈ કરી શકે? શું હું પ્રવૃત્તિને બદલી શકું છું જેથી તે મારા માટે સરળ હોય?
- દિવસ માટે તમારા મુખ્ય અગ્રતાપૂર્ણ કાર્યોમાં યોજના બનાવો. તમારા આરામના સમયની યોજના બનાવો જેથી દિવસમાં પેસિંગ રહે.
- પેસિંગ - તમારી પ્રવૃત્તિને બાકીના વિરામ સાથેના નાના અને વધુ વ્યવસ્થિત કાર્યોમાં વહેંચો.
- આનંદ - તમારી જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં સહાય માટે તમે જે વસ્તુઓથી આનંદ મળે તેના પર થોડી ઉર્જા ખર્ચ કરો.



4

શક્તિ કેવી રીતે બચાવી શકાય તે શીખો

- ના કહેવાનું શીખો.
- "થોડુંક વધારે કરો"ની લાલચને ટાળો.
- ઓછી શક્તિનો ઉપયોગ કરવા તમારી પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર કરો.
- શોર્ટ કટ લો અને મદદ માંગો.



5

પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે આરામ કરવાનું શીખો

- આરામનો અર્થ સંપૂર્ણપણે ન્યૂનતમ પ્રવૃત્તિ અને ઓછી અથવા માનસિક ઉત્તેજના ની તદ્દન ગેરહાજરી.
- આરામ દરમિયાન ટીવી અને સોશિયલ મીડિયા જેવી ઉત્તેજક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો.
- તેના બદલે કેટલાક ધ્યાન અને / અથવા શ્વાસ લેવાની કસરતનો પ્રયાસ કરો.



શું હું ક્યારેય વધારે કરી શકું?

- જ્યારે તમારા લક્ષણો સુધરે ત્યારે તમને ઓછી નબળાઈ અને ઓછા થાકનો અનુભવ થશે. તમારી પ્રવૃત્તિના સ્તરને ખૂબ ધીરે ધીરે કેવી રીતે વધારવો તે માટે તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે કામ કરો, જેમ કે કેટલીક કોર-મજબૂતીકરણની કસરતો કરવી અથવા તમે 10% સુધી વધુ ચાલી શકો.
- વાસ્તવિક અને લવચીક બનો - સાપ્તાહિક રૂટીન બનાવવાનો પ્રયાસ કરો, પરંતુ સ્વીકારો કે કેટલાક દિવસોમાં તમારે બીજા કરતા વધુ આરામની જરૂર પડશે અને તમારા ટ્રિગર્સને ટાળો.
- લક્ષણો કે તમે જે પ્રાપ્ત કર્યું નથી તેના કરતાં તમારી સિદ્ધિઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.



હાર્ટ રેટ મોનિટરિંગ

તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને તમારા હાર્ટ રેટને કેવી રીતે લેવો તે શીખવી શકે છે. તે પછી, પથારીમાંથી બહાર નીકળતા પહેલા દરરોજ સવારે તમારા હૃદયનો દર લો. તમારા સાપ્તાહિક સરેરાશના મિનિટ દીઠ 15 ધબકારાની અંદર તમારા ધબકારાને રાખવાથી PESE નું જોખમ ઓછું થવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિ મેનેજમેન્ટ અથવા પેસિંગ એ થાક અને પોસ્ટ એક્સરશનલ લક્ષણોમાં વધારો (PESE) મેનેજ કરવા માટે સલામત અને અસરકારક માર્ગ છે. હાર્ટ રેટ મોનિટરિંગ એ થાક અને PESE ને મેનેજ કરવા માટે સલામત અને અસરકારક રીત હોવાની સંભાવના છે.

ગ્રેડેડ કસરત ઉપચારનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, ખાસ કરીને જ્યારે PESE લક્ષણ તીવ્રતા થી હાજર હોય



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday