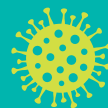


Kako da dozirate aktivnosti u dogovoru sa vašim fizioterapeutom



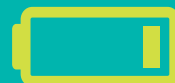
World
PT Day
2021

Doziranje aktivnosti je strategija kako bi se izbeglo pogoršanje simptoma nakon napora (PESE). Tokom doziranja tempa, radite manje aktivnosti nego što imate energije, skratite ih i često se odmarajte.

1

Upoznajte se sa svojom rezervom energije

- Vaša rezerva energije predstavlja količinu energije koju imate svakog dana - to će se razlikovati, pa je najbolje pronaći osnovnu liniju pomoću dnevnika aktivnosti i simptoma. Vaša „osnovna linija“ je ono što prilično lako možete uraditi u dobrom danu, a jedino što možete uraditi u lošem danu.
- Uvek bi trebalo da ciljate da na kraju vežbe ostavite malo energije - prestanite sa vežbama čim osetite prve znake zamora.



2

Saznajte koliko energije imate

Dnevnik aktivnosti i simptoma bi trebao početi da pokazuje neke obrasce. Sada možete da smanjite ili izmenite nivo aktivnosti tako da ne pokrenete PESE ili „pad“. Ovo će vam pomoći da pronađete nivo aktivnosti koji možete održavati i u dobrim i u lošim danima, osim ako se ne ponovi pad. Naučite da prepoznate rane znakove zamora (PESE) i odmah inicirajte zaustavljanje, odmor, podesite tempo kako biste izbegli pad.



3

Naučite kako da planirate svoje aktivnosti

- **Dajte prioritet** onome što zaista treba da uradite u danu ili nedelji. Pitanje je da li su sve aktivnosti potrebne. Da li to može neko drugi? Mogu li da promenim aktivnost tako da mi bude lakše?
- **Planirajte** svoje glavne prioritete zadatke za dan. Ispunirajte vreme odmora kako dan napreduje.
- **Dozirajte tempo** - podelite svoje aktivnosti na manje zadatke kojima se lakše može upravljati uz pauze za odmor.
- **Zadovoljstvo** - potrošite malo energije na stvari u kojima uživate kako biste poboljšali svoj kvalitet života.



4

Naučite kako da sačuvate energiju

- Naučite da kažete ne.
- Izbegavajte iskušenje da „uradite još samo malo“.
- Izmenite svoje aktivnosti tako da trošite manje energije.
- Krenite prečicama i tražite pomoć.



5

Naučite da se odmarate između aktivnosti

- Odmor znači apsolutno minimalnu aktivnost i malo ili nimalo mentalne stimulacije.
- Tokom odmora izbegavajte aktivnosti koje mogu biti stimulativne, kao što su TV i društvene mreže.
- Umesto toga pokušajte sa nekim vežbama za meditaciju i / ili vežbama disanja.



Hoću li ikad moći više?

- Kada se simptomi poboljšaju, iskušićete manje slabosti i umora. Radite sa fizioterapeutom da biste saznali kako da postepeno povećavate nivo aktivnosti, poput izvođenja nekih vežbi za jačanje mišića trupa ili povećanje tolerancije na dužinu hoda.
- Budite realni i budite fleksibilni - pokušajte da napravite nedeljnu rutinu, ali prihvatite da će vam nekoliko dana trebati više odmora nego drugima i izbegavajte provokativne faktore.
- Usredsredite se na svoja postignuća umesto na simptome ili ono što niste postigli

Praćenje srčane frekvencije

Vaš fizioterapeut vas može naučiti kako da merite puls. Zatim merite puls svako jutro pre nego što ustanete iz kreveta. Ako održavate vrednost pulsa u rasponu od 15 otkucaja u minuti od vašeg nedeljnog proseka, trebalo bi da smanjite rizik od.



Upravljanje aktivnostima ili doziranje tempa verovatno će biti sigurna i efikasna intervencija za upravljanje umorom i pogoršanjem simptoma nakon napora (PESE). Praćenje srčane frekvencije verovatno će biti sigurna i efikasna intervencija za upravljanje umorom i PESE.

Ne treba koristiti vežbe sa povećanjem opterećenja, posebno kada je prisutno pogoršanje simptoma nakon napora.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday