



# Miten rytmittämistä käytetään kuntoutuksessa



World  
PT Day  
2021

Rytmittäminen on rasituksen hallintakeino, jolla voidaan välttää harjoittelun jälkeinen oireiden pahentuminen. Rytmittämällä kuormitus on matalampi kuin koetut voimavarat mahdollistaisivat. Pidä rasitus lyhyenä ja lepää usein.

1

## Opi tunnistamaan voimavarasi

- Päivittäisillä voimavaroilla tarkoitetaan energiamäärää, joka on käytössä päivän aikana. Aktiviteetti- ja oirepäiväkirjan pito on järkevää. Lähtötason muodostavat ne aktiviteetit, joita pystyt helposti tekemään hyvänä päivänä, mutta vain vaivoin huonona päivänä.
- Jokaisen harjoituksen jälkeen voimavaroja tulisi olla jäljellä - älä harjoittele väsymykseen saakka.



2

## Opi säätelemään aktiivisuustasoasi

Aktiviteetti- ja oirepäiväkirja muodostaa toistuvia kaavoja, joiden avulla pystyt säätelemään aktiivisuustasoasi siten, että vältät ylikuormituksen. Tämä auttaa löytämään sellaisen aktiivisuustason, jonka pystyt säilyttämään sekä hyvinä että huonoina päivinä. Opettele tunnistamaan yllirasituksen varhaiset merkit ja lopettamaan kuormitus välittömästi sekä lepäämään välttääksesi "romahduksen".



3

## Opettele suunnittelemaan aktiviteetit

- **Priorisoi** ne asiat, jotka sinun on tehtävä päivän tai viikon aikana. Tarkastele aktiviteetteja kriittisesti: Voiko joku muu tehdä tämän? Voinko muuttaa aktiviteettia itselleni helpommaksi?
- **Suunnittele** päivän keskeiset aktiviteetit. Suunnittele lepoajat siten, että päivä on rytmitetty.
- **Rytmittäminen:** jaa aktiviteetit pienempiin ja hallittavampiin osiin, joiden välissä on lepotaukoja
- **Mielihyvät:** käytä voimavaroja mielihyvää tuottaviin asioihin elämänlaadun parantamiseksi



4

## Opettele säästämään voimavaroja

- Opettele sanomaan ei
- Vältä houkutusta "tehdä vielä vähän enemmän"
- Mukauta aktiviteettejasi kuluttaaksesi vähemmän energiaa
- Oikaise tarvittaessa ja pyydä apua



5

## Opettele lepäämään aktiviteettien välissä

- Lepo tarkoittaa paikallaan oloa ja virikkeiden välttämistä.
- Vältä levon aikana stressaavia ärsykeitä, esim. televisio tai sosiaalinen media.
- Kokeile näiden sijaan meditaatiota tai hengitysharjoituksia



## Voinko koskaan tehdä enempää?

- Oireiden helpottuessa heikotus ja uupumus vähenevät. Lisää rasitusmääriä yhteistyössä fysioterapeutin kanssa hyvin maltillisesti, esimerkiksi vahvistamalla vartalon lihaksia tai lisäämällä kävelyomatkaa 10 %.
- Ole realistinen ja pysy joustavana. Pyri luomaan viikottainen rutiini, mutta hyväksy levon tarve huonoina päivinä ja vältä oireita pahentavia asioita.
- Keskeytä saavutuksiasi, älä oireisiin tai tekemättä jääneisiin asioihin

## Sydämen sykkeen seuraaminen

Fysioterapeutti voi opettaa sinua mittaamaan sydämen sykkeen. Mittaa leposyke joka aamu ennen kuin nouset vuoteesta. Sykkeen pitäminen enintään 15 lyöntiä/minuutti viikottaisen keskiarvon yläpuolella saattaa vähentää oireiden pahenemista rasituksen jälkeen.



Harjoittelun rytmittäminen ja aktiviteettien säätely sekä sydämen sykkeen seuranta ovat todennäköisesti turvallisia ja tehokkaita keinoja uupumuksen ja harjoituksen jälkeisen oireiden pahenemisen ehkäisyyn.

**Ns. etenevää harjoitusterapiaa (GET) ei tule käyttää, erityisesti jos oireiden pahenemista esiintyy rasituksen jälkeen.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)