



Wie Sie mit Ihrem Physiotherapeuten/Ihrer Physiotherapeutin das Pacing anwenden




**World
PT Day
2021**

Pacing ist eine Selbstmanagementstrategie während der Aktivität, um eine Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung zu vermeiden. Beim Pacing führen Sie weniger Aktivität aus, als Ihnen Energie zur Verfügung steht, halten die Aktivitäten kurz, und ruhen sich häufig aus.

1 Lernen Sie Ihren Energievorrat kennen

1

- Ihr Energievorrat gibt an, wie viel Energie Sie jeden Tag zur Verfügung haben – weil dies schwanken wird ist es am besten, wenn Sie Ihren Grundwert mithilfe eines Aktivitäts- und Symptomtagebuchs ermitteln. Ihr "Grundwert" ist das, was Sie an einem guten Tag relativ leicht und an einem schlechten Tag gerade noch schaffen können.
- Sie sollten immer darauf achten, dass am Ende einer Übung noch etwas Energie übrig bleibt - machen Sie nicht weiter, bis Sie sich müde fühlen.



2 Erfahren Sie, wie viel Energie Sie haben

2

- Ihr Aktivitäts- und Symptomtagebuch sollte mit der Zeit einige Muster erkennen lassen. Sie können nun Ihr Aktivitätsniveau reduzieren oder anpassen, damit Sie keine Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung erleben oder "abstürzen". Dies wird Ihnen helfen, ein Aktivitätsniveau zu finden, das Sie sowohl an guten als auch an schlechten Tagen beibehalten können, es sei denn, Sie erleiden einen Rückfall. Lernen Sie, die ersten Anzeichen von einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung zu erkennen und sofort zu stoppen, auszuruhen und das Tempo zu reduzieren, um einen Absturz zu vermeiden.



3

3 Lernen Sie Ihre Aktivitäten zu planen

- Setzen Sie Ihre **Priorität** auf das, was Sie an einem Tag oder in einer Woche wirklich tun müssen. Hinterfragen Sie, ob alle Aktivitäten notwendig sind. Kann das jemand anderes tun? Kann ich die Aktivität so ändern, dass sie für mich leichter ist?
- **Planen** Sie Ihre priorisierten Aufgaben für den Tag ein. Planen Sie Ihre Ruhezeiten ein, damit der Tag insgesamt gut dosiert ist.
- **Pacing** - unterteilen Sie Ihre Aktivitäten in kleinere, leichter zu bewältigende Aufgaben mit Pausen zum Ausruhen.
- **Vergnügen** - verwenden Sie einen Teil Ihrer Energie auf Dinge, die Ihnen Spaß machen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.



4

4 Lernen Sie Energie zu sparen

- Lernen Sie, nein zu sagen.
- Widerstehen Sie der Versuchung, "nur ein wenig mehr" zu tun.
- Passen Sie Ihre Aktivitäten an, um weniger Energie zu verbrauchen.
- Vereinfachen Sie Dinge und bitten Sie um Hilfe.



5

5 Lernen Sie, sich zwischen den Aktivitäten auszuruhen

- Ruhe bedeutet absolut minimale Aktivität und wenig oder keine geistige Stimulation.
- Vermeiden Sie in den Pausen Aktivitäten, die anregend sein können, wie Fernsehen und soziale Medien.
- Versuchen Sie stattdessen zu meditieren und/oder Atemübungen zu machen.



Kann ich jemals wieder mehr tun?

- Wenn sich Ihre Symptome verbessern, werden Sie weniger Schwäche und Müdigkeit verspüren. Arbeiten Sie mit Ihrem Physiotherapeuten/Ihrer Physiotherapeutin zusammen, um herauszufinden, wie Sie Ihr Aktivitätsniveau ganz allmählich steigern können, z.B. indem Sie einige Übungen zur Rumpfkraftigung durchführen oder Ihre Gehstrecke um 10% erhöhen.
- Seien Sie realistisch und bleiben Sie flexibel - versuchen Sie eine wöchentliche Routine zu entwickeln, aber akzeptieren Sie, dass Sie an manchen Tagen mehr Ruhe brauchen als an anderen, und vermeiden Sie Ihre Problemlöser.
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreicht haben, und nicht auf die Symptome oder das, was Sie nicht erreicht haben.

Überwachung der Herzfrequenz

Physiotherapeut*innen können Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen. Messen Sie dann jeden Morgen vor dem Aufstehen Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz innerhalb von 15 Schlägen pro Minute Ihres wöchentlichen Durchschnitts halten, sollte dies das Risiko einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung reduzieren.



Aktivitätsmanagement oder Pacing ist wahrscheinlich eine sichere und wirksame Maßnahme zur Behandlung von Müdigkeit und einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung. Die Überwachung der Herzfrequenz ist wahrscheinlich eine sichere und wirksame Maßnahme zur Behandlung von Müdigkeit und einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung. **Eine abgestufte Bewegungstherapie sollte nicht angewandt werden, insbesondere dann nicht, wenn es zu einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung kommt.**



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday