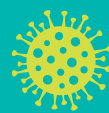


# Hogyan használd az ütemezést – a gyógytornászod segít



World  
PT Day  
2021

Az ütemezés egy ön-menedzsment stratégia, amely révén az aktivitás közben elkerülhető a terhelés miatti tünetek fokozódás (PESE). Ütemezéskor, kevesebbet és rövidebb ideig mozogsz, mint amennyi energiád van, és gyakran megpihensz.

## Mit jelent az energiatartalék?

1

- Az energiatartalékodat az adott napi energiaszinted jelenti – ez mindig változni fog, így a legjobb az, ha sikerül meghatározni az alapszintedet. Ebben az aktivitás- és tünetnapló vezetése segíthet. Alapszintnek nevezzük, amit egy jó napon könnyen végre tudsz hajtani, egy rossz napon pedig simán csak meg tudod csinálni.
- Arra kell törekedned, hogy mindig maradjon energiád a mozgás végére – soha ne mozogj fáradásig.



## Tudd meg mennyi energiád van

2

Az aktivitás- és tünetnapló valamilyen mintázatot kell, hogy megmutasson. Ha ez megvan, akkor csökkentheted vagy módosíthatod az aktivitási szintedet úgy, hogy az nem vált ki PESE-t vagy összeomlást. Ennek segítségével megtalálhatod azt az energiaszintet, amit jó és rossz napokon egyaránt fenn tudsz tartani, ha csak nem élsz át egy visszaesési periódust. Tanuld meg idejekorán felismerni a PESE jeleit, hogy azonnal meg tudj állni, pihenni, s hogy elkerüld az összeomlást.



## Ismerd meg a „4 HOGYAN” stratégiát aktivitásod megtervezéséhez

3

- **HOGYAN prioritizálj** – mi az amit mindenképpen meg kell tenned az adott napon vagy az adott héten? Tedd fel a kérdést, minden aktivitás szükségszerű? Meg tudja valaki más csinálni helyetted? Tudok valamit változtatni az aktivitáson, hogy könnyebb legyen?
- **HOGYAN tervezz** – a legfontosabbakat csináld meg aznap és tervezz be pihenőket is, így ütemezve a napod.
- **HOGYAN ütemezz** – bonts le minden aktivitást kisebb egységekre, és iktass be pihenőket.
- **HOGYAN kapcsolódj ki** – az energiád egy részét töltsd olyan dolgokkal, amiket szeretsz, élvezel, így javítva az életminőségeden.



4

## Tudd meg hogyan spórolhatsz energiát

- Tanulj meg nemet mondani.
- Ne engedd, hogy eluralkodjon rajtad a „csak még egy kicsit hadd csináljam” érzés.
- Módosítsd az aktivitásokat úgy, hogy azok kevesebb energiát igényeljenek.
- Rövidíts, ahol lehet és kérj segítséget.



5

## Tanulj meg pihenni az aktivitások között

- A pihenés a lehető legminimálisabb aktivitást és a mentális zavaró tényezők lecsökkentését jelenti.
- Pihenés közben kerüld a TV nézést és a közösségi médiát.
- Próbáld légzőgyakorlatokat végezni és/vagy meditálni.



## Képes leszek valaha ennél többre?



- A tüneteid csökkenésével azt fogod érezni, hogy kevésbé vagy gyenge és kimerült. A gyógytornász-fizioterapeutáddal közösen találjátok meg a megfelelő ütemű, fokozatos aktivitás növelést. Ilyen lehet például a törzsizmok erősítése vagy a sétával töltött idő növelése 10%-al.
- Legyél rugalmas és legyenek reálisak az elvárásaid. Próbáld kialakítani egy heti rutint, de fogadd el, hogy lesznek napok, amikor több pihenésre lesz szükséged ahhoz, hogy elkerüld a tünetek fokozódását.
- Gondolj az elért eredményeidre, hogy mennyit haladtál, ne pedig a tüneteidre, vagy arra, hogy mit nem tudsz még teljesíteni.

## Pulzus monitorozás

A gyógytornász-fizioterapeutádtól megtanulhatod, hogyan tudod monitorozni a pulzusodat. Ezután mérd meg a pulzusodat minden reggel, még mielőtt kikelnél az ágyból. Tartsd a pulzusszámodat 15 ütés/perccel a heti átlagon belül, így csökkentve a PESE rizikóját.



Az aktivitás tervezés, az ütemezés és a pulzusmonitorozás biztonságos és hatékony kezelésnek tűnik a kimerültség és a PESE menedzselésére.

**A fokozatos aktivitás növelése nem javasolt, főleg akkor, ha a megerőltetés miatti tünetek súlyosbodása jelen van.**



World  
Physiotherapy

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