

Bagaimana menggunakan *pacing* dengan fisioterapis Anda



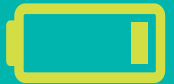
World
PT Day
2021

Pacing adalah strategi manajemen diri selama aktivitas untuk menghindari gejala eksaserbasi pasca-kelelahan (*PESE*). Ketika *pacing* Anda melakukan lebih sedikit aktivitas daripada energi yang Anda miliki untuk digunakan, menjaga aktivitas tetap singkat, dan sering beristirahat.

Pelajari tentang cadangan energi Anda

1

- Cadangan energi Anda adalah berapa banyak energi yang Anda miliki setiap hari – ini akan bervariasi sehingga yang terbaik adalah menemukan *baseline* Anda dengan menggunakan buku harian aktivitas dan gejala. "*Baseline*" Anda adalah apa yang dapat Anda lakukan dengan cukup mudah pada hari yang baik dan hanya dilakukan pada hari yang buruk.
- Anda harus selalu berusaha untuk menyisakan sebagian energi di akhir latihan – jangan teruskan sampai Anda merasa kelelahan.



Pelajari berapa banyak energi yang Anda miliki

2

- Buku harian aktivitas dan gejala Anda harus mulai menunjukkan beberapa pola. Anda sekarang dapat mengurangi atau memodifikasi tingkat aktivitas Anda sehingga Anda tidak memicu *PESE* atau "kerusakan". Ini akan membantu Anda menemukan tingkat aktivitas yang dapat Anda pertahankan pada hari baik maupun buruk, kecuali jika Anda sakit lagi. Belajar untuk mengenali tanda-tanda awal *PESE* dan segera mulai berhenti, istirahat, cepat untuk menghindari kecelakaan.



3

Pelajari cara merencanakan aktivitas Anda

- **Prioritaskan** apa yang benar-benar Anda perlu lakukan dalam sehari atau seminggu. Pertanyakan apakah semua aktivitas diperlukan. Bisakah orang lain melakukannya? Bisakah saya mengubah aktivitas agar lebih mudah bagi saya?
- **Rencanakan** tugas-tugas prioritas utama Anda untuk hari itu. Rencanakan waktu istirahat Anda agar hari berjalan dengan lancar.
- ***Pacing*** – bagi aktivitas Anda menjadi tugas-tugas yang lebih kecil, lebih mudah dikelola dengan istirahat.
- **Kesenangan** – menghabiskan energi pada hal-hal yang Anda sukai untuk membantu meningkatkan kualitas hidup Anda.



4

Pelajari cara menghemat energi

- Belajarlah untuk mengatakan tidak.
- Ubah aktivitas Anda untuk menggunakan lebih sedikit energi.
- Hindari godaan untuk "melakukan sedikit lagi".
- Ambil jalan pintas dan minta bantuan.



5

Belajarlah untuk beristirahat di antara aktivitas

- Istirahat berarti aktivitas yang benar-benar minimal dan sedikit atau tidak ada stimulasi mental.
- Saat istirahat hindari aktivitas yang dapat merangsang, seperti TV dan media sosial.
- Cobalah beberapa meditasi dan/atau latihan pernapasan sebagai gantinya.



Bisakah saya melakukan lebih banyak?



- Ketika gejala Anda membaik, Anda akan mengalami lebih sedikit kelemahan dan kelelahan. Bekerjalah dengan fisioterapis Anda untuk mengetahui cara meningkatkan tingkat aktivitas Anda secara bertahap, seperti melakukan beberapa latihan penguatan otot inti atau meningkatkan jumlah yang dapat Anda jalani sebesar 10%.
- Bersikaplah realistis dan tetap fleksibel – cobalah untuk membuat rutinitas mingguan, tetapi terimalah bahwa beberapa hari Anda akan membutuhkan lebih banyak istirahat daripada yang lain dan hindari pemicu Anda.
- Fokus pada pencapaian Anda, bukan pada gejala atau apa yang belum Anda capai.

Pemantauan detak jantung

Fisioterapis Anda dapat mengajari anda cara mengukur detak jantung Anda. Kemudian, ambil detak jantung Anda setiap pagi sebelum bangun dari tempat tidur. Menjaga detak jantung anda dalam 15 denyut per menit dari rata-rata mingguan Anda akan mengurangi risiko *PESE*.



Manajemen aktivitas atau *pacing* sepertinya merupakan intervensi yang aman dan efektif untuk mengelola kelelahan dan gejala eksaserbasi pasca-aktivitas (*PESE*). Pemantauan detak jantung kemungkinan menjadi intervensi yang aman dan efektif untuk mengelola kelelahan dan *PESE*.
Terapi latihan bertingkat tidak boleh digunakan, terutama bila ada gejala eksaserbasi pasca-kelelahan.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday