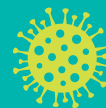


# Kako uporabljati določanje tempa z vašim fizioterapevtom?



World  
PT Day  
2021

Določanje tempa je strategija samo-obravnave med dejavnostjo za izogibanje simptomu poslabšanja stanja po naporu. S pravilnim določanjem tempa opravite manj dejavnosti, kot jih omogoča vaša energijska kapaciteta, tako da izvajate krajše dejavnosti in pogosto počivate.

1

## Seznanite se z vašimi energijskimi rezervami

- Vaša energijska rezerva predstavlja vašo energijo preko celega dne – vrednost se lahko spreminja, zato je najbolje poiskati najnižjo mejo s pomočjo dnevnika dejavnosti in simptomov. Vaše "izhodišče" predstavlja vse, kar lahko precej z lahkoto opravite, kadar imate dober dan, in kar lahko komajda opravite, kadar imate slab dan.
- Vedno morate stremeti k temu, da imate ob koncu vadbe še vedno nekaj energije – ne vadite do točke, ko ste utrujeni.



2

## Seznanite se s količino vaše energije

Vaš dnevnik dejavnosti in simptomov bi moral začeti kazati določene vzorce. Nato lahko zmanjšate ali spremenite nivo vaših dejavnosti, tako da ne sprožite simptoma poslabšanja stanja po naporu ali "strmoglavljenja". To vam bo pomagalo najti nivo dejavnosti, ki jo boste lahko izvajali tako ob dobrih, kot tudi ob slabih dnevih, razen če boste imeli ponovni zagon bolezni. Naučite se prepoznavati zgodnje znake simptoma poslabšanja stanja in takoj prenehajte, počivajte in določite tempo, da preprečite "strmoglavljenje".



3

## Naučite se načrtovati vaše aktivnosti

- **Dajte prednost** tistim dejavnostim, ki jih resnično morate opraviti v dnevu ali tednu. Vprašajte se, ali so vse dejavnosti potrebne. Ali jih lahko opravi nekdo drug? Ali jih lahko spremenite tako, da bodo za vas manj naporne?
- **Načrtujte** glavna prednostna opravila v dnevu. Načrtujte tudi vmesne počitke, da bo določen tempo dneva.
- **Določite tempo** – razdelite svoje aktivnosti na manjša, krajša in lažje nadzorovana opravila z vmesnimi odmori.
- **Užitek** – porabite nekaj energije za stvari, v katerih uživate, da na ta način izboljšate kvaliteto življenja.



4

## Naučite se varčevati z energijo

- Naučite se reči ne.
- Izogibajte se mikavnosti, da bi " naredili samo še malo več"
- Prilagodite svoje dejavnosti, da boste porabili manj energije.
- Dodajte kratke prekinitve in prosite za pomoč.



5

## Naučite se počivati med dejavnostmi

- Počitek pomeni absolutno minimalno dejavnost in nobenega ali zelo malo mentalnega napora.
- Med počitki se izogibajte dejavnostim, ki so lahko stimulativne kot so gledanje televizije in uporaba socialnih omrežij.
- Poizkusite raje z meditacijo in/ali dihalnimi vajami.



## Ali lahko kdaj naredim več?

- Ko se vaši simptomi izboljšajo, boste občutili manjšo šibkost in izčrpanost. Skupaj s fizioterapevtom lahko najdete načine, kako povečati vaš nivo dejavnosti zelo postopno kot je izvajanje vadbe za moč mišic trupa ali povečevanje prehojene razdalje za 10%.
- Bodite realni in ostanite prilagodljivi – poizkusite si ustvariti tedensko rutino, vendar sprejmite dejstvo, da boste ob nekaterih dnevih morali imeti več počitka kot ob drugih in da se morate izogniti sprožilcem za poslabšanje simptomov.
- Osredotočite se na vaše dosežke namesto na simptome oziroma na to, česar niste dosegli.

## Spremljanje srčnega utripa

Fizioterapevt vas lahko nauči, kako spremljati srčni utrip. Nato si ga izmerite vsak dan, preden vstanete iz postelje. Ohranjanje vašega srčnega utripa znotraj 15 udarcev na minuto okrog vašega tedenskega povprečja bo zmanjšalo tveganje za simptom poslabšanja stanja po naporu.



Nadzorovanje aktivnosti ali določanje tempa je najverjetneje varen in učinkovit način za nadzorovanje izčrpanosti in simptoma poslabšanja stanja po naporu. Spremljanje srčnega utripa je najverjetneje varen in učinkovit način za nadzorovanje izčrpanosti in simptoma poslabšanja stanja po naporu.

**Stopnjevanje terapevtske vadbe naj se ne bi uporabljalo, posebno kadar je prisoten simptom poslabšanja stanja po naporu.**



World  
Physiotherapy

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