



# Як фізичний терапевт допоможе урегулювати ваш ритм?



World  
PT Day  
2021

Ритм — це стратегія самокерування вашою діяльністю та уникання загострення симптомів після навантаження (ЗСПН). Коли ви керуєте вашим ритмом, утримуючи діяльність короткою із частими відпочинками, ви заощаджуєте енергію.

1

## Навчіться використовувати вашу енергію/ресурси

- Ваші енергетичні ресурси — це кількість енергії, яка у вас є на щодень. Кількість цих ресурсів коливається, і кращим орієнтиром їх вимірювання є ведення щоденника про рівень діяльності та прояв симптомів. Ваш «початковий рівень» — це той рівень, що ви можете зробити відносно легко у сприятливий день та лише дещо у несприятливий день.
- Ви завжди повинні прагнути залишити деяку енергію після виконання вправ — не продовжуйте виконувати вправи до появи втоми.



2

## Навчіться визначати скільки у вас енергії

Ваш щоденник діяльності та симптомів повинен показувати деякі закономірності. Це дозволить вам знизити чи підвищити рівень діяльності для того, щоб не викликати появи ЗСПН або «розбитості». Якщо у вас немає рецидиву, це також допоможе знайти відповідний рівень активності, який ви зможете підтримувати у сприятливі та несприятливі дні. Навчіться розпізнавати ранні прояви ЗСПН, щоб вчасно зупинитись та знизити ритм, провести відпочинок і уникнути прояву «розбитості».



3

## Навчіться планувати свою діяльність

- Визначте **пріоритет** — що вам потрібно зробити сьогодні чи за тиждень. Запитайте себе, чи усі дії вам такі необхідні? Чи хтось інший може це зробити за вас? Чи можу я змінити власну діяльність, щоб мені було легше?
- Плануйте** свої основні завдання на день. Плануйте свій відпочинок так, щоб день пройшов у своєму ритмі.
- Урегулюйте ритм** — розділіть вашу діяльність на менші та більш прості завдання з перервами на відпочинок.
- Будьте **задоволені** — затратьте небагато енергії на те, що вам подобається аби покращити якість свого життя.



4

## Навчіться заощаджувати свою енергію

- Навчіться говорити «ні».
- Змініть свою діяльність, щоб використовувати менше енергії.
- Уникайте спокуси «зробити ще трошки».
- Робіть короткі перерви та просіть допомоги.



5

## Навчіться відпочивати між заняттями

- Відпочинок передбачає абсолютно мінімальну активність та незначну чи відсутню розумову діяльність.
- Протягом відпочинку уникайте діяльності, яка може стимулювати, наприклад, перегляду телебачення та/або соціальних мереж.
- Спробуйте медитацію або дихальні вправи замість цього.



## Чи зможу я колись зробити більше?

- Коли симптоми зменшаться, ви будете менше відчувати слабкість та втому. Працюйте з вашим фізичним терапевтом для того, щоб з'ясувати, як поступово збільшити рівень вашої діяльності, наприклад, виконання вправ на збільшення сили м'язів торсу чи збільшення тривалості ходи на 10%.
- Будьте реалістами та залишайтеся гнучкими — спробуйте створити щотижневу рутину, але врахуйте, що у деякі дні вам буде потрібно більше відпочинку ніж у інші. Уникайте провокативної діяльності.
- Зосередьтеся на своїх досягненнях, а не на симптомах чи речах, які ви не змогли досягнути.

## Слідкуйте за частотою серцебиття

Ваш фізичний терапевт може навчити вас, як контролювати частоту серцебиття. І проводьте контроль щоранку перед тим, як встати з ліжка. Утримуйте частоту вашого серцебиття у межах 15 ударів на хвилину від вашого середньотижневого показника для того, щоб знизити ризик прояву ЗСПН.



Контроль за частотою серцебиття чи управління діяльністю та її ритмом є одним із безпечних та ефективних засобів боротьби з втомою та загостренням симптомів після навантаження (ЗСПН).

**Не використовуйте вправи, які передбачають дозування, особливо коли є поява задишки та загострення симптомів після навантаження.**



World  
Physiotherapy

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