

# Πώς να χρησιμοποιήσετε το ρυθμό βηματοδότησης με τον φυσικοθεραπευτή σας

Παγκόσμια Ημέρα  
Φυσικοθεραπείας  
2021

Η βηματοδότηση είναι μια στρατηγική αυτοδιαχείρισης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας για να αποφευχθεί η Μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (PESE). Όταν βηματίζετε, κάνετε λιγότερη δραστηριότητα από αυτήν για την οποία έχετε διαθέσιμη ενέργεια, διατηρώντας τις δραστηριότητες σύντομες και χρησιμοποιώντας τακτικά διαστήματα ανάπαυσης.

1

## Μάθετε για το ενεργειακό σας απόθεμα

• Το ενεργειακό σας απόθεμα είναι η ποσότητα ενέργειας έχετε κάθε μέρα - αυτό θα διαφέρει, έτσι είναι καλύτερο να βρείτε τη γραμμή βάσης (baseline) χρησιμοποιώντας ένα ημερολόγιο δραστηριοτήτων και συμπτωμάτων. «Βασική γραμμή» σας είναι αυτό που μπορείτε να κάνετε αρκετά εύκολα σε μια καλή μέρα και το μόνο που θα μπορέσετε σε μια κακή μέρα.

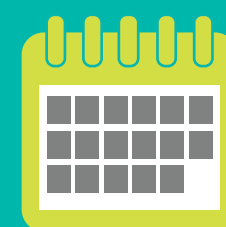
• Πρέπει πάντα να στοχεύετε να αφήνετε λίγη ενέργεια στο τέλος της άσκησης - μην συνεχίζετε μέχρι να αισθανθείτε κουρασμένοι.



2

## Μάθετε πόση ενέργεια διαθέτετε

Το ημερολόγιο της δραστηριότητας και των συμπτωμάτων σας πρέπει να αρχίσει να δείχνει κάποια μοτίβα. Τώρα μπορείτε να μειώσετε ή να τροποποιήσετε τα επίπεδα δραστηριότητάς σας, ώστε να μην ενεργοποιήσετε τη μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων PESE ή να "φτάσετε σε τέλμα.". Αυτό θα σας βοηθήσει να βρείτε ένα επίπεδο δραστηριότητας το οποίο μπορείτε να διατηρήσετε τόσο τις καλές όσο και τις κακές ημέρες, εκτός εάν έχετε κάποια υποτροπή. Μάθετε να αναγνωρίζετε τα πρώιμα σημάδια του PESE και ξεκινήστε αμέσως τη στάση, την ανάπαυση και τον ρυθμό για να αποφύγετε τη απότομη διακοπή.



3

## Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε 4 απλά βήματα τα οποία θα σε βοηθήσουν να οργανώσεις τις δραστηριότητές σας

- **Προτεραιότητες:** Δώστε προτεραιότητα σε αυτό που πρέπει πραγματικά να κάνετε σε μια ημέρα ή εβδομάδα. Αναρωτηθείτε εάν είναι όλες οι δραστηριότητες είναι απαραίτητες. Μπορεί κάποιος άλλος ν' αναλάβει κάποια; Μπορώ να αλλάξω τη δραστηριότητα ώστε να είναι πιο εύκολη για μένα;
- **Προγραμματισμός:** Προγραμματίστε τις κύριες προτεραιότητές σας για την ημέρα. Προγραμματίστε τον χρόνο ανάπαυσής σας, ώστε η μέρα να είναι βηματική.
- **Βηματοδότηση:** Χωρίστε τη δραστηριότητά σας σε μικρότερες, πιο διαχειρίσιμες εργασίες με ενδιάμεσα διαλείμματα ανάπαυσης.
- **Ευχαρίστηση:** Ξοδέψτε ενέργεια σε πράγματα που απολαμβάνετε για να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας.



4

## Μάθετε πώς να εξοικονομείτε ενέργεια

- Μάθετε να λέτε «ΟΧΙ!»
- Τροποποιήστε τις δραστηριότητές σας ώστε να χρησιμοποιείτε λιγότερη ενέργεια

- Αποφύγετε τον πειρασμό του «να κάνετε κάτι παραπάνω»
- Χρησιμοποιείτε συντομότερες εκδοχές και ζητάτε βοήθεια



5

## Μάθετε πώς να ξεκουράζεστε μεταξύ των δραστηριοτήτων

- Η έννοια της ξεκούρασης συνεπάγεται την ελάχιστη δραστηριότητα και πολύ λίγη ή καθόλου πνευματική διέγερση
- Κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης, αποφύγετε δραστηριότητες οι οποίες μπορεί να είναι διεγερτικές, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η σύνδεση με τα κοινωνικά δίκτυα



## Μπορώ κάποια στιγμή να κάνω κάτι περισσότερο;

- Όταν τα συμπτώματά σας βελτιώνονται, θα βιώνετε λιγότερη αδυναμία και κόπωση. Συνεργαστείτε με τον φυσικοθεραπευτή σας για να βρείτε πώς θα αυξήσετε πολύ σταδιακά τα επίπεδα δραστηριότητάς σας, όπως με το να κάνετε ασκήσεις ενδυνάμωσης ή να αυξήσετε το ποσοστό βάρδισης κατά 10%
- Να είστε ρεαλιστές και ευέλικτοι – προσπαθήστε να δημιουργήσετε μία εβδομαδιαία ρουτίνα, αλλά αποδεχτείτε το γεγονός ότι ορισμένες ημέρες θα χρειαστείτε περισσότερη ξεκούραση από τις άλλες και αποφύγετε ότι επιδεινώνει τη συμπτωματολογία σας
- Εστιάστε στα επιτεύγματά σας αντί στα συμπτώματά σας ή ό,τι δεν έχετε επιτύχει

## Παρακολουθήστε τον καρδιακό σας ρυθμό

Ο φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να σας διδάξει πώς να μετράτε τον καρδιακό σας ρυθμό. Αφού το μάθετε, μετρήστε τον κάθε πρωί πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι. Διατηρώντας τον καρδιακό σας ρυθμό σε μία απόκλιση έως 15 σφυγμούς από τον εβδομαδιαίο μέσο όρο, μειώνετε τον κίνδυνο εμφάνισης της μετα-ασκησιακής παρόξυνσης συμπτωμάτων (PESE).



Η διαχείριση της δραστηριότητας ή ο ρυθμός του βήματος είναι πιθανό να είναι μια ασφαλής και αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της κόπωσης και της μετα-ασκησιακής παρόξυνσης συμπτωμάτων (PESE). Η παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού είναι πιθανό να είναι μια ασφαλής και αποτελεσματική παρέμβαση για τη διαχείριση της κόπωσης και του PESE. **Η βαθμιαία θεραπευτική άσκηση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ειδικά όταν είναι έκδηλη η μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (PESE).**



World  
Physiotherapy

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