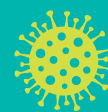


Hoe je tempo bepalen (pacing) met je kinesitherapeut



World
PT Day
2021

Pacing is een zelfmanagementstrategie tijdens activiteit om verergering van symptomen na de inspanning te vermijden. Bij pacing doet u minder dan waar u energie voor heeft, houdt u de activiteiten kort en rust u vaak.

1

Leer meer over uw energiereserve/reservoir

- Je energiereserve is hoeveel energie je elke dag hebt – dit varieert, dus het is het beste om je uitgangspunt te vinden met behulp van een activiteiten- en symptomendagboek. Uw "uitgangspunt" is wat u vrij gemakkelijk kunt doen op een goede dag en maar net kunt doen op een slechte dag.
- U moet er altijd naar streven om aan het eind van de oefening nog wat energie over te hebben – ga niet door tot u zich moe voelt.



2

Leer hoeveel energie u heeft

Uw activiteiten- en symptomendagboek zou enkele patronen moeten beginnen vertonen. U kunt nu uw activiteitsniveau verminderen of aanpassen, zodat u geen VSNI of "crash" krijgt. Dit zal u helpen een niveau te vinden dat u zowel op goede als slechte dagen kunt volhouden, tenzij u een terugval krijgt. Leer de eerste tekenen van VSNI herkennen en stop dan onmiddellijk, ga rusten en je tempo doseren om een terugval te voorkomen.



3

Leer hoe u uw activiteiten moet plannen

- **Stel prioriteiten** bij wat u echt moet doen op een dag of in een week. Vraag u af of alle activiteiten noodzakelijk zijn. Kan iemand anders het doen? Kan ik de activiteit veranderen zodat het gemakkelijker voor me is?
- **Plan** uw belangrijkste prioritaire taken van die dag in. Plan uw rusttijd in zodat de dag in het juiste tempo verloopt.
- **Tempo** – verdeel uw activiteit in kleinere, meer beheersbare taken met rustpauzes.
- **Plezier** – besteed ook energie aan dingen die u leuk vindt om uw levenskwaliteit te verbeteren.



4

Leer energie te besparen

- Leer nee te zeggen
- Vermijd de verleiding om "net iets meer te doen"
- Pas uw activiteiten aan om minder energie te verbruiken
- Gebruik short cuts en vraag om hulp



5

Leer te rusten tussen activiteiten

- Rust betekent absoluut minimale activiteit en weinig of geen mentale stimulatie.
- Vermijd tijdens het rusten stimulerende activiteiten zoals TV en sociale media.
- Probeer in plaats daarvan wat meditatie en/of ademhalingsoefeningen.



Zal ik ooit weer meer kunnen doen?

- Als uw klachten verbeteren, zult u minder last hebben van zwakte en vermoeidheid. Zoek samen met uw kinesitherapeut uit hoe u uw activiteitsniveaus heel geleidelijk kunt verhogen, bijvoorbeeld door wat core-versterkende oefeningen te doen of hoeveel u kunt stappen met 10% te verhogen.
- Wees realistisch en blijf flexibel – probeer een wekelijkse routine te creëren, maar accepteer dat u sommige dagen meer rust nodig zult hebben dan andere en vermijd uw triggers.
- Concentreer u op wat u bereikt hebt in plaats van op de symptomen of op wat u niet bereikt hebt.



Hartslagmeting

Uw kinesitherapeut kan u leren hoe u uw hartslag kunt meten. Meet uw hartslag vervolgens elke ochtend voordat u uit bed stapt. Als u uw hartslag binnen 15 slagen per minuut van uw wekelijkse gemiddelde houdt, vermindert u het risico op VSNI.



Activiteitenmanagement of pacing is waarschijnlijk een veilige en effectieve interventie voor het beheersen van vermoeidheid en verergering van de symptomen na inspanning (VSNI). Hartslagmonitoring is waarschijnlijk een veilige en effectieve interventie voor de behandeling van vermoeidheid en VSNI.

Graduele oefentherapie wordt best niet gebruikt, vooral niet wanneer er sprake is van verergering van de symptomen na inspanning.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday