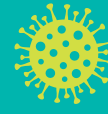


Hoe kun je 'pacing' gebruiken met jouw fysiotherapeut?



World
PT Day
2021

'Pacing' is een zelfmanagementstrategie voor het plannen en uitvoeren van activiteiten om verergering van symptomen na inspanning (post-exertionele symptoom exacerbatie, PESE) te voorkomen

Bij 'pacing' doe je minder activiteiten dan waar je energie voor hebt, houd je je activiteiten kort en rust je vaak.

1

Leer je energiereserve kennen

- Je energiereserve is de hoeveelheid energie die je elke dag hebt – dit verschilt per dag en moment, dus het is het beste om je basis(energie)niveau te vinden met behulp van een activiteiten- en symptoomdagboek. Je basis(energie)niveau is wat je vrij gemakkelijk kunt doen op een goede dag en wat je maximaal kunt doen op een slechte dag.
- Je moet er altijd naar streven om wat energie aan het einde van oefeningen of fysieke activiteit over te houden – blij niet doorgaan totdat je je moe voelt.



2

Leer hoeveel energie je hebt

In je activiteiten- en symptoomdagboek zou je een aantal patronen moeten kunnen gaan zien. Op basis van die patronen kun je dan jouw activiteitsniveau verlagen of aanpassen, zodat je verergering van symptomen na inspanning of een 'crash' voorkomt. Dit zal je helpen een activiteitsniveau te vinden dat je kunt volhouden op zowel goede als slechte dagen, tenzij je echt een terugval hebt. Leer vroeger tekenen van verergering van jouw klachten na inspanning herkennen en houd je dan aan 'stop, rust, tempo' om een 'crash' te voorkomen.



3

Leer hoe je jouw activiteiten kunt plannen

- Prioriteer wat je echt moet doen in een dag of week. Vraag je af of alle activiteiten nodig zijn. Kan iemand anders het doen? Kan je de activiteit aanpassen zodat het gemakkelijker voor je is?
- Plan je belangrijkste taken voor de dag. Plan ook je rusttijd, zodat je energie verdeeld kan worden over de dag.
- 'Pacing' – verdeel je activiteiten in kleinere, beter behapbare deeltaken, met rustpauzes.
- Plezier – besteed ook energie aan dingen die je leuk vindt om te doen, dit helpt je kwaliteit van leven te verbeteren.



4

Leer hoe je energie kunt besparen

- Leer 'nee' te zeggen.
- Vermijd de verleiding om 'net iets meer te doen'
- Pas je activiteiten aan, zodat je minder energie verbruikt.
- Maak dingen makkelijker en vraag om hulp.



5

Leer rustmomenten te nemen tussen activiteiten door

- Rust betekent absoluut minimale activiteit en weinig of geen mentale stimulatie.
- Vermijd tijdens rustmomenten activiteiten die stimulerend kunnen zijn, zoals tv en sociale media.
- Probeer meditatie- en/of ademhalingsoefeningen te doen.



Kan ik ooit weer meer doen?



- Wanneer jouw klachten verminderen, zal je minder zwakte en vermoeidheid ervaren. Je werkt samen met jouw fysiotherapeut om erachter te komen hoe je jouw activiteitsniveau zeer geleidelijk kunt opbouwen, zoals bij het uitvoeren van een krachtoefening of het verbeteren van de afstand die je kunt lopen.
- Blijf realistisch en flexibel – probeer een wekelijkse routine te krijgen, maar accepteer dat je op sommige dagen meer rust nodig zal hebben dan op andere dagen en vermijd je oorzaken waardoor je klachten krijgt of erger worden.
- Focus op de stappen die je maakt en wat je bereikt in plaats van op de klachten of wat je niet lukt.

Rusthartslag bijhouden

Jouw fysiotherapeut kan jou leren hoe je jouw hartslag kan meten. Meet elke ochtend voordat je uit bed komt jouw hartslag. Bepaal daarmee jouw wekelijkse gemiddelde rusthartslag. Dit geeft je informatie over je herstel van de activiteiten van de vorige dag. Het risico op verergering van symptomen na inspanning zou moeten verminderen als je jouw rusthartslag binnen 15 slagen per minuut ten opzichte van jouw wekelijkse gemiddelde rusthartslag kan houden.



'Pacing' is het rustig uitvoeren en heel geleidelijk opbouwen van activiteiten. Het is een veilige en effectieve manier voor het omgaan met en controleren van vermoeidheid en om te voorkomen dat je klachten erger worden na inspanning. Ook het bijhouden van je rusthartslag is een veilige en effectieve aanpak hiervoor.

Gedoseerde opbouwende oefentherapie mag niet worden gebruikt wanneer klachten na inspanning verergeren.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday