



# 물리치료사와 페이싱(pacing)을 사용하는 방법



페이싱은 활동 후 증상 악화 (PESE)를 방지하기 위해 사용하는 자가 관리 전략입니다.  
페이싱을 할 때 에너지보다 적은 활동을 하고 활동을 짧게 유지하고 자주 휴식을 취합니다.

1

## 에너지 저장 / 저장소에 대해 알아보기

- 에너지 보유량은 하루에 얼마나 많은 에너지를 보유하고 있는지를 나타냅니다. 이는 다양하게 나타나며 활동 및 증상 일기를 사용하여 기준선을 찾는 것이 가장 좋습니다. 당신의 "기준"은 당신이 좋은 날에 상당히 쉽게 할 수 있고 나쁜 날에 적용할 수 있습니다.
- 운동이 끝날 때 항상 약간의 에너지를 남겨 두는 것을 목표로 해야 합니다. 피곤할 때까지 계속하지 마십시오.



2

## 얼마나 많은 에너지를 가지고 있는지 배우십시오

활동 및 증상 일기에 몇 가지 패턴이 나타나기 시작해야 합니다. 이제 PESE 또는 "충돌"을 트리거하지 않도록 활동 수준을 줄이거나 수정할 수 있습니다. 재발하지 않는 한 좋은 날과 나쁜 날 모두 유지할 수 있는 활동 수준을 찾는 데 도움이 됩니다. PESE의 초기 징후를 인식하고 즉시 정지, 휴식, 페이스를 시작하여 충돌을 피하십시오.



3

## 활동 계획 방법 배우기

- 우선순위 정하기. 하루 또는 일주일에 꼭 해야 할 일의 우선 순위를 정하십시오. 모든 활동이 필요한지 질문하십시오. 다른 사람이 할 수 있습니까? 활동을 더 쉽게 변경할 수 있습니까?
- 계획하기 - 그날의 주요 우선 순위 작업을 계획합니다. 쉬는 시간을 계획하여 하루를 조정하십시오.
- 페이싱 - 휴식 시간을 사용하여 활동을 더 작고 관리하기 쉬운 작업으로 나눕니다.
- 즐거움 - 삶의 질을 향상시키기 위해 즐기는 일에 약간의 에너지를 소비하십시오.



4

## 에너지 절약 방법 배우기

- 거절하는 법을 배우십시오.
- "조금만 더 수행"하려는 유혹을 피하십시오.
- 에너지를 덜 사용하도록 활동을 수정하십시오.
- 쉬운 길을 택하고 도움을 요청하십시오.



5

## 활동 사이에 휴식하는 법 배우기

- 휴식은 최소한의 활동과 정신적 자극이 거의 또는 전혀 없음을 의미합니다.
- 휴식 중에는 TV 및 소셜 미디어와 같이 자극을 줄 수 있는 활동을 피하십시오.
- 대신 약간의 명상 및 / 또는 호흡 운동을 시도하십시오.



## 더 많은 일을 할 수 있습니까?

- 증상이 호전되면 쇠약과 피로감이 줄어 듭니다. 물리치료사와 협력하여 코어 강화 운동을 수행하거나 걸을 수 있는 양의 10% 늘리는 등 활동 수준을 점진적으로 높이는 방법을 찾으십시오.
- 현실적이고 유연하게 유지하십시오. 주간 루틴을 만들려고 노력하되 어떤 날은 다른 날보다 더 많은 휴식이 필요하다는 점을 인정하고 트리거를 피하십시오.
- 증상이나 성취하지 못한 것에 생각하는 대신 성취에 집중하십시오.

## 심박수 모니터링

물리치료사는 심박수 측정 방법을 알려줄 수 있습니다. 침대에서 일어나기 전에 매일 아침 심박수를 측정하십시오. 심박수를 주간 평균의 분당 15 회 이내로 유지하면 PESE 위험을 줄일 수 있습니다.



활동 관리 또는 페이싱은 피로 및 운동 후 증상 악화 (PESE)를 관리하기 위한 안전하고 효과적인 중재가 될 수 있습니다. 심박수 모니터링은 피로와 PESE를 관리하기 위한 안전하고 효과적인 개입이 될 수 있습니다.

특히 운동 후 증상 악화가 있는 경우에는 점진적 운동 요법을 사용해서는 안 됩니다.



World  
Physiotherapy

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