



עצות בעת השחרור

ברכותינו!

עשית זאת והגעת למפגש האחרון ובתקווה שנהנית, או לפחות מצאת קצת תועלת מהגעה למפגשים. כעת זה תלוי בך להמשיך את העבודה הטובה ולהתקדם ללא השגחה.

במצב אידיאלי, היינו רוצות שתמשיכי בתרגולים לטווח ארוך. היינו מצפות שתרגישי השפעה גדולה יותר ככל שהזמן יעבור. ככל שתמשיכי בתרגול, יש סיכוי גבוה יותר שתקצרי את היתרונות של השיפור ותשיגי את המטרות שהצבת לעצמך. מחלת הפרקים הראומטית הינה מצב מתמשך ולכן מצריכה טיפול מתמשך. התייחסי לתכנית התרגול כדבר שאת יכולה לעשות בעצמך בכדי לנהל את הסימפטומים של מחלת הפרקים הקיימת במפרקי הידיים שלך.

טיפים

- נסי לתכנן תכניות גם להפרעות בשגרה (כמו לדוגמא יציאה לחופשה), או לפחות חזרה לשגרה מהר ככל האפשר לאחר מכן.
 - אם יש התלקחות של הסימפטומים או בעיה דומה ואת מתקשה לבצע את התרגילים, אולי תרצי לנוח כמה ימים עד שהסימפטומים יירגעו. כשהמצב יישתפר, חזרי בהדרגה לתרגול לפי התכנית- ייתכן שתצטרכי לבצע פחות תרגילים עד שתתרגלי אליהם חזרה והידיים שלך יחזרו לעצמן.
 - את יכולה לקדם את התכנית שלך באמצעות הגברת מספר החזרות בכל תרגיל או ההתנגדות של החומר שבו את משתמשת. ככל שתעשי ככה הרווח שלך יגדל, אך שימי לב להעלות את העומס בהדרגה!
- המטפלת תספק לך כמה טפסים כמו **יומן התרגול** וכן **המדריך האישי לתרגילים**, אותם את יכולה לקחת הביתה לשימוש כמו שהיו לך עד כה. אינך נדרשת למלא או לשלוח אותם לאף אחד, הם לשימושך האישי אם תרגישי שהם יעזרו לך להמשיך בתכנית התרגול.
- הקפדה על **יומן תרגול** תעזור לך לזכור לעשות את התרגילים וכן ייתכן שתיתן לך תחושה של סיפוק כאשר תסתכלי אחורה ותראי כמה היית מסוגלת לבצע.
 - **המדריך האישי לתרגול** הינו אמצעי להתנסות בקביעת מטרות חדשות בעתיד, לאחר שתצליחי לבצע את המטרות הנוכחיות ללא קושי. חשוב לזכור שחלק מהמטרות קשות יותר מאחרות ועשויות להצריך זמן רב יותר.
 - נסי לקבוע מטרות חדשות שיהיו ריאליות ופשוטות יחסית – ככל שתצברי ביטחון וניסיון תוכלי לקבוע מטרות שאפתניות יותר

בהצלחה!