Купить Дневник восстановления и ЛФК. Шаг за шагом

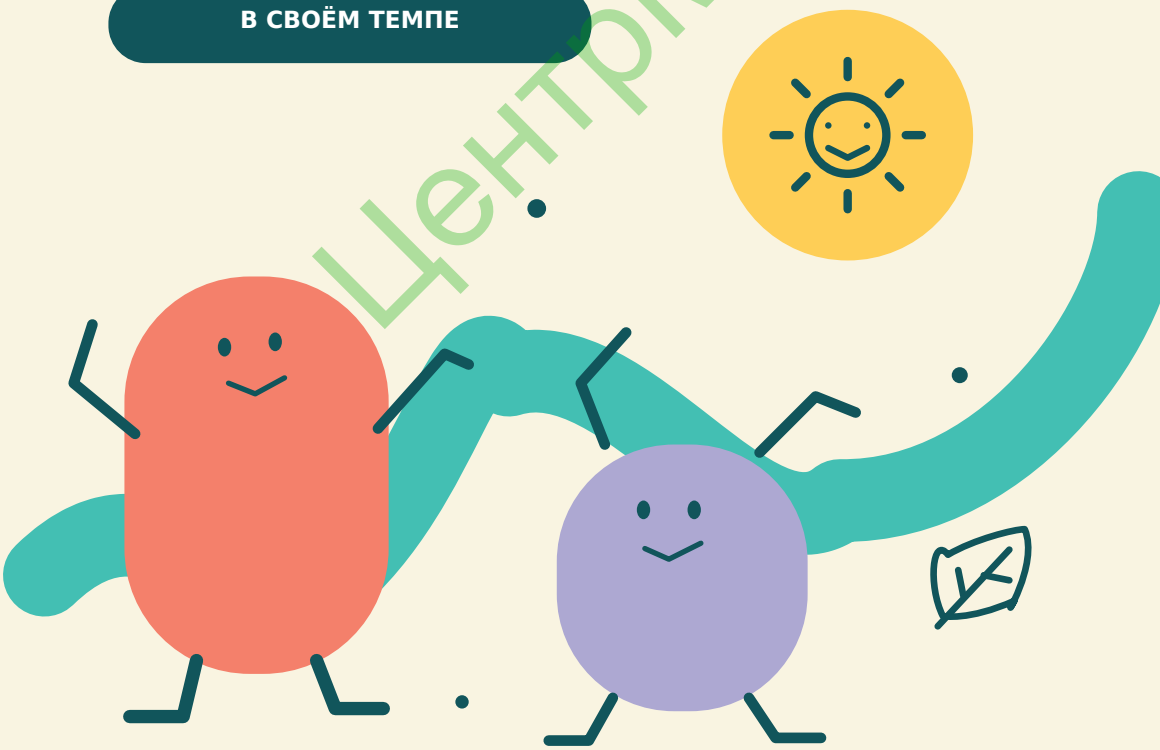
ДВИЖЕНИЕ / ОТДЫХ / ПРОГРЕСС

Шаг за шагом

Дневник восстановления и ЛФК

В СВОЁМ ТЕМПЕ

ЦентрМаг



Маленькие шаги. Ваши важные изменения.

ЦентрМаг

МОЙ ДНЕВНИК

Шаг за шагом

Дневник восстановления и ЛФК





ЦентрМаг

Имя

Период: с **по**

Мой специалист / контакт

Здесь важен ваш темп.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как вести дневник

Шесть недель наблюдений. Даты вписывайте сами.

01

Согласуйте программу

Упражнения, дозировку, ограничения и условия остановки запишите со специалистом.

02

Записывайте факт

Вносите выполненный объём и самочувствие, включая дни отдыха и причины пропуска.

03

Замечайте реакцию

Отмечайте боль до и после занятия, утомляемость и изменения на следующий день.

04

Обсуждайте изменения

Берите дневник на приём. Корректируйте нагрузку вместе со специалистом.

ЦентрМаг

Ориентиры для записей

Боль: 0 = нет боли, 10 = самая сильная вообразимая. Утомляемость и усилие: 0 = нет, 10 = максимальные по личной оценке. Это наблюдения, а не допуск к нагрузке.

Недельные номера обозначают разделы дневника, а не срок выздоровления.

ЗНАКОМСТВО

Моя отправная точка



Начало восстановления / важная дата

Что сейчас ограничивает движение и повседневные дела

Что мне уже удаётся

Кто помогает / как со мной связаться

Что важно учитывать специалисту

ЦентрМаг

СОГЛАСОВАТЬ ДО ЗАНЯТИЙ

План и ограничения



Специалист / дата согласования

Разрешённые нагрузки и режим

Ограничения / движения, которых следует избегать

Когда уменьшить нагрузку или остановить занятие

Что делать при ухудшении / кому сообщить

Дневник дополняет индивидуальную программу. При резком ухудшении самочувствия прекратите занятие и обратитесь за медицинской помощью.

Следующий пересмотр программы: _____

ЦентрМаг

МОИ ОРИЕНТИРЫ

Что я хочу вернуть



Выберите конкретные действия из вашей жизни.

Цель 1

Например: самостоятельно одеваться.

Как замечу результат: _____

Срок обсуждения: _____ Первый шаг: _____

Цель 2

Например: увереннее подниматься по лестнице.

Как замечу результат: _____

Срок обсуждения: _____ Первый шаг: _____

Цель 3

Например: вернуться к любимому делу.

Как замечу результат: _____

Срок обсуждения: _____ Первый шаг: _____

ЦентрМаг

ЗАПОЛНЯЕТСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Моя программа ЛФК



Версия / дата: _____ Специалист: _____

Упражнение / важная техника	Подходы × повторы	Время, мин / сек	Пауза / частота

ЦентрМаг

Инвентарь / опора / помощь

Дозировку и изменения назначает специалист. Для ежедневной записи можно использовать номера упражнений.

ЗАПОЛНЯЕТСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Программа: продолжение 

Версия / дата: _____ Специалист: _____

Упражнение / важная техника	Подходы × повторы	Время, мин / сек	Пауза / частота

ЦентрМаг

Инвентарь / опора / помощь

Дозировку и изменения назначает специалист. Для ежедневной записи можно использовать номера упражнений.

МОЯ ДИНАМИКА

Что будем измерять



Выбирайте показатели вместе со специалистом.

Показатель / единица	На старте	Повтор / дата

ЦентрМаг

Возможные варианты: время удобной ходьбы, бытовое действие, объём движения или другой согласованный показатель. Не выполняйте новые тесты самостоятельно.

Одинаковые условия измерения

ДВИЖЕНИЕ И ОТДЫХ

Мой ритм дня



Когда удобно заниматься

Как напомнить себе о паузе

Что помогает восстановить силы

Какие дела можно разделить на части

К кому обратиться за поддержкой

ЦентрМаг



Маленькое достижение тоже заслуживает записи. Отдых может быть частью согласованного плана.

НЕДЕЛЯ 01

План на неделю

С _____ ПО _____

Главный ориентир этой недели

День / дата	План ЛФК / активность	Отдых / паузы
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

ЦентрМаг

Что может помешать / какая помощь нужна

План можно обсудить и скорректировать.

НЕДЕЛЯ 01 / ЗАПИСЬ 01

Мой день

Дата: _____ День недели: _____

Сон: _____ ч **Утомляемость: ___ / 10**

Самочувствие утром: _____

ЛФК: что сделано

☐ по плану ☐ частично ☐ отдых / пропуск

Упражнение / №	Подходы × повторы	Время, мин / сек	Усилие 0-10

Боль 0-10: до ___ после ___ Время занятия ___

Реакция / причина изменения: _____

Бытовая активность / отдых: _____

Маленькая победа: _____

На следующий день / время: _____

ЦентрМаг

НЕДЕЛЯ 01 / ИТОГИ

Что я замечаю

Перенесите наблюдения из дневных записей. Пустая клетка означает, что записи нет.

День	ЛФК, мин	Боль до	Боль после	Утомл. 0-10	Реакция на завтра
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

ЦентрМаг

Когда мне было легче / что помогло

Оценки боли и утомляемости: 0-10.

НЕДЕЛЯ 01 / ИТОГИ

Мой следующий шаг



Что стало получаться в обычной жизни

Что оказалось трудным / необычные симптомы

Что обсудить со специалистом

Согласованные изменения / дата



Маленькая победа недели

ЦентрМаг

ОБЩИЙ ВЗГЛЯД

Моя динамика



Сравнивайте себя с собой. Выберите один согласованный показатель и одинаковые условия.

Показатель / единица: _____

Неделя	Значение / дата	Что изменилось в жизни
1		
2		
3		
4		
5		
6		

ЦентрМаг

Что я хочу сохранить в своей практике

ОБСУЖДЕНИЕ

Встреча со специалистом 

Дата: _____ Специалист: _____

Мои вопросы

Рекомендации / изменения программы

Что отслеживать до следующей встречи

Следующая встреча / способ связи

ЦентрМаг

ОБСУЖДЕНИЕ

Встреча со специалистом 

Дата: _____ Специалист: _____

Мои вопросы

Рекомендации / изменения программы

Что отслеживать до следующей встречи

Следующая встреча / способ связи

ЦентрМаг

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПОСЛЕ ОБСУЖДЕНИЯ

Изменения программы

Дата	Что изменено	Кем согласовано

ЦентрМаг

Актуальная версия программы: _____

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Дальше в своём темпе



Что стало легче за время ведения дневника

Что я узнал(а) о своём ритме

Что продолжу по согласованному плану

Новая цель / следующий разговор со специалистом

ЦентрМаг

У каждого шага свой темп.

МЕСТО ДЛЯ СВОЕГО

Заметки

ЦентрМаг

МЕСТО ДЛЯ СВОЕГО

Заметки



ЦентрМаг

ЦентрМаг

ШАГ ЗА ШАГОМ

У каждого шага свой темп.

Место для движения, отдыха, наблюдений и маленьких побед.



ЦентрМаг

Замечать. Записывать. Обсуждать.

Личный дневник восстановления
и лечебной физкультуры