


# Умора и влошаване на симптомите след натоварване

  
**World  
PT Day  
2021**

## УМОРА

Умората е чувство на крайно изтощение и е най-честият симптом на продължителен КОВИД. Тя:

- не преминава лесно при почивка или сън
- не е резултат от необичайно трудна физическа дейност
- може да ограничи функционирането при извършване на ежедневните дейности
- влияе отрицателно върху качеството на живот



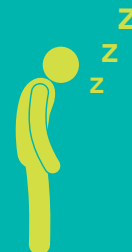
## ОССН

Обострянето на симптомите след натоварване (ОССН) е инвалидизиращо и често продължително изтощение, несъответстващо на положените усилия. Понякога се описва като „срив“. Дейността, която може да предизвика такова влошаване може да бъде нещо, което лесно се е понасяло преди заболяването, като например:

- ежедневна активност (напр. вземане на душ)
- социална дейност
- ходене (или друго упражнение)
- четене, писане или работа на бюро
- емоционално натоварен разговор
- пребиваване в наситена със стимули среда (напр. силна музика или мигащи светлини)



Много от симптомите, които изпитват хората, живеещи с продължителен КОВИД, са много подобни на тези при миалгичен енцефаломиелит (МЕ)/синдром на хроничната умора (СХУ). Световната здравна организация препоръчва рехабилитацията при продължителен КОВИД да включва обучение за възстановяване на ежедневните дейности, с подходящо ниво на натоварване, което е безопасно за енергоразхода спрямо наличните симптоми, а натоварването не трябва да преминава определената степен на умора или да води до влошаване на оплакванията.



ОССН най-често се отключва от физическа активност и упражнения. Почти **75%** от хората, живеещи с продължителен КОВИД изпитват ОССН след **6** месеца.

Симптомите, влошени от усилие, могат да включват:



- силно ограничаваща умора/ изтощение
- когнитивна дисфункция
- болка
- задух
- сърцебиене
- повишена температура
- нарушение в съня
- непоносимост към натоварване

Симптомите обикновено се влошават **12 до 48 часа след** активността и могат да продължат дни, седмици или дори месеци.

Рехабилитационните стратегии и интервенциите с физическа активност и упражнения налагат повишено внимание при хора с продължителен КОВИД и симптоми на силен задух при натоварване, неадекватно висока сърдечна честота (тахикардия) и/или болка в гърдите.

**Не се прилага прогресиращо увеличаване на натоварването при обостряне на симптомите (влошаване на състоянието) след физическо усилие.**

Вашият физиотерапевт ще ви насочи при определяне на нивото на натоварване като начин за справяне с дейностите, което се използва успешно при хора с МЕ/СХУ, за да се предотврати появата на ОССН.



**СПРЕТЕ** да се опитвате да увеличите границите на възможностите си. Пренапрежението може да навреди на възстановяването ви.



**ПОЧИВКА** е вашата най-важна стратегия за контрол. Не чакайте, докато почувствате необходимост да починете.



Определете **ТЕМПА** за вашите ежедневни физически и когнитивни дейности. Това е безопасен подход за контрол върху отключващите симптомите фактори.