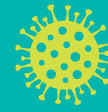


Kelelahan dan gejala eksaserbasi setelah kelelahan

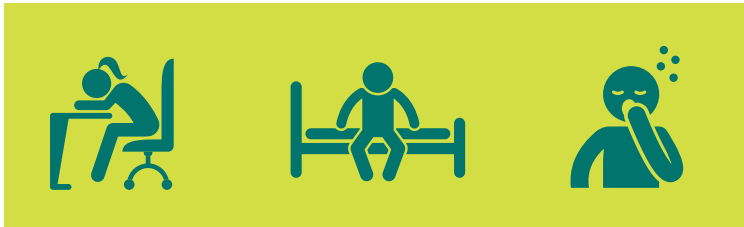


World
PT Day
2021

KELELAHAN

Kelelahan adalah perasaan keletihan yang ekstrim dan merupakan gejala paling umum dari Long COVID. Kondisi ini:

- tidak mudah hilang dengan istirahat atau tidur
- bukan hasil dari aktivitas yang luar biasa sulit
- dapat membatasi fungsi dalam aktivitas sehari-hari
- berdampak negatif pada kualitas hidup



PESE

Gejala eksaserbasi setelah kelelahan (*PESE*) adalah kelelahan yang membatasi dan sering tertunda yang tidak proporsional dengan upaya yang dilakukan. Kadang-kadang digambarkan sebagai "kerusakan". Aktivitas yang dapat memperburuk gejala ini bisa menjadi sesuatu yang mudah ditoleransi sebelumnya, seperti:

- aktivitas sehari-hari (misalnya mandi)
- kegiatan sosial
- berjalan (atau olahraga lainnya)
- membaca, menulis, atau bekerja di meja
- percakapan yang penuh emosi
- berada di lingkungan yang memicu pancaindra (misalnya musik keras atau lampu berkedip)



Banyak gejala yang dialami oleh mereka yang hidup dengan kondisi Long COVID sangat mirip dengan *myalgic encephalomyelitis (ME)/chronic fatigue syndrome (CFS)*.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bahwa rehabilitasi Long COVID harus mencakup bagaimana mengedukasi orang tentang melakukan aktivitas sehari-hari secara konservatif, pada kecepatan yang tepat dan aman serta dapat dikelola untuk tingkat energi dalam batas beberapa gejala saat ini, dan pengerahan tenaga tidak boleh didorong ke titik kelelahan atau gejala eksaserbasi.



PESE paling sering dipicu oleh aktivitas fisik dan olahraga. Hampir **75% orang** yang hidup dengan Long COVID masih mengalami *PESE* setelah **6 bulan**.

Gejala-gejala yang diperburuk oleh aktivitas dapat meliputi:

- kelelahan membatasi/keletihan
- disfungsi kognitif atau "brain fog"
- rasa nyeri
- sesak napas
- palpitasi jantung
- demam
- gangguan tidur
- intoleransi olahraga



Gejala biasanya memburuk dari **12 hingga 48 jam setelah** aktivitas dan dapat berlangsung selama beberapa hari, beberapa minggu atau bahkan beberapa bulan.

Fisioterapis Anda dapat memandu Anda dalam ***pacing*** sebagai pedoman manajemen aktivitas yang juga berhasil digunakan untuk orang-orang dengan *ME/CFS* untuk mencegah memicu *PESE*.



BERHENTI mencoba untuk melewati batas Anda. Aktivitas berlebihan dapat membahayakan pemulihan Anda.



ISTIRAHAT adalah strategi manajemen terpenting Anda. Jangan menunggu sampai Anda merasakan gejala untuk beristirahat.



PACU aktivitas harian dan aktivitas kognitif Anda. Ini adalah pendekatan yang aman untuk menavigasi pemicu beberapa gejala.

Intervensi aktivitas fisik dan olahraga memerlukan kehati-hatian karena strategi untuk rehabilitasi dengan orang-orang Long COVID dan gejala terus-menerus dari sesak napas yang tidak proporsional saat beraktivitas, detak jantung tinggi yang tidak tepat (takikardia), dan/atau nyeri dada. **Terapi latihan bertingkat tidak boleh digunakan, terutama bila ada gejala eksaserbasi setelah kelelahan.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday