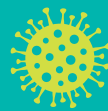


Nogurums un Slodzes izraisīta simptomu pastiprināšanās

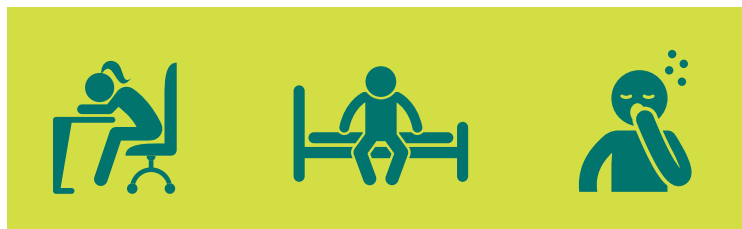


World
PT Day
2021

NOGURUMS

Nogurums ir ārkārtīgi liela nespēka sajūta un tas ir visbiežākais Garā COVID simptoms. Tas:

- vienkārši nepāriet pēc atpūtas vai miega
- nav saistīts ar neierasti grūtām aktivitātēm
- var samazināt spēju veikt ikdienas aktivitātes
- negatīvi ietekmē dzīves kvalitāti



SLODZES IZRAISĪTA SIMPTOMU PASLIKTINĀŠANĀS

Slodzes izraisīta simptomu pasliktināšanās padara personu ricībnespējīgu, bieži parādās novēloti un ir nesamērīgi liela salīdzinot ar pieliktajām pulēm. Tā dažkārt tiek aprakstīta kā "sabrukums". Aktivitāte, kas var izraisīt simptomu pasliktināšanos var būt tāda, ko iepriekš varējāt ļoti viegli paveikt, piemēram:

- ikdienas aktivitātes (piem., iešana dušā)
- sociālās aktivitātes
- staigāšana (vai citi fiziski vingrinājumi)
- lasīšana, rakstīšana vai strādāšana pie galda
- emocionāli piesātināta saruna
- atrašanās sensoro stimulu pilnā vidē (piem., skaļa mūzika, mirgojošas gaismas)



Daudzi no simptomiem, kurus piedzīvo cilvēki ar Garo COVID, ir ļoti līdzīgi tiem, kas raksturīgi mialģiskam encefalomielītam (ME) / hroniska noguruma sindromam.

Pasaules Veselības organizācija iesaka Garā COVID rehabilitācijas procesā iekļaut personu izglītošanu par ikdienas aktivitāšu pakāpenisku atsākšanu. Aktivitātes nepieciešams veikt atbilstoši savai pašsajūtai - ar tādu piepūli, kas nenoved pie pārguruma un simptomu pasliktināšanās, dozējot aktivitātes tā, lai tās būtu drošas un vadāmas, ņemot vērā enerģijas rezerves esošo simptomu robežās.



Slodzes izraisītu simptomu pasliktināšanos visbiežāk var izprovocēt ar fiziskām aktivitātēm un vingrinājumiem. Gandrīz 75% cilvēku, kas dzīvo ar Garo Covid, turpina piedzīvot slodzes izraisītu simptomu pastiprināšanos pēc 6 mēnešiem.

Simptomi, kas pastiprinās pēc piepūles var būt sekojoši:



- ārkārtīgi liels nogurums/ nespēks
- kognitīva disfunkcija vai grūtības koncentrēties
- sāpes
- elpas trūkums
- sirdsklauves
- drudzis
- miega traucējumi
- nespēja izturēt slodzi

Simptomi tipiski pasliktinās 12 līdz 48 stundu laikā pēc aktivitātes un var turpināties vairākas dienas, nedēļas vai pat mēnešus.

Fizioterapeits var palīdzēt izvēlēties Jūsu spēkiem atbilstošu aktivitāšu veikšanas tempu, šī pieeja tiek veiksmīgi izmantota cilvēkiem ar mialģisku encefalomielītu (ME) un hronisku noguruma sindromu, lai izvairītos no simptomu saasināšanās.



PĀRTRAUCIET tiekties uz savu spēju robežu pārkāpšanu. Pārpūle var traucēt jūsu atveseļošanos



ATPŪTA ir vissvarīgākā stratēģija. Lai atpūtos, negaidiet simptomu parādīšanos.



DOZĒJIET ikdienas fiziskās un mentālās aktivitātes. Šis ir drošs veids kā neizraisīt simptomu saasināšanos.

Fiziskās aktivitātes un vingrinājumi prasa piesardzību rehabilitācijas laikā cilvēkiem ar Garā COVID simptomiem un pastāvīgām elpas trūkuma epizodēm slodzes laikā, neatbilstoši ātru sirdsdarbību (tahikardiju) un/vai sāpēm krūtīs.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday