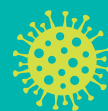


# Únava a zhoršenie príznakov po námahe



World  
PT Day  
2021

## ÚNAVA

Únava je pocit extrémneho vyčerpania a je najčastejším príznakom dlhodobého COVID. Únava:

- nedá sa ľahko ovplyvniť odpočinkom alebo spánkom
- nie je výsledkom neobvykle náročnej činnosti
- môže obmedziť aktivitu pri bežných denných činnostiach
- má negatívne dopady na kvalitu života



## PESE

Zhoršenie príznakov po námahe (PESE) je zneschopnenie a často následné vyčerpanie neúmerné vynaloženému úsiliu. Niekedy sa to označuje ako "crash" - epizóda z vyčerpania. Zhoršenie príznakov môžu vyvolať činnosti, ktoré pred ochorením nerobili žiadne ťažkosti ako napríklad:

- bežné denné činnosti (napr. sprchovanie)
- sociálne aktivity
- chôdza (alebo iné pohybové aktivity)
- čítanie, písanie alebo práca v kancelárii
- emotívny rozhovor
- pobyt prostredí s viacerými podnetmi (napr. hlasná hudba alebo blikajúce svetlá)



Mnoho príznakov, ktoré sa vyskytujú u ľudí žijúcich s dlhodobým COVID, sú veľmi podobné príznakom s myalgickou encefalomyelitídou (ME) alebo chronickým únavovým syndrómom (CFS).

Svetová zdravotnícka organizácia odporúča, aby súčasťou rehabilitácie dlhodobého COVID bola edukácia osôb o postupe obnovenia bežných denných činností konzervatívnym spôsobom s primeraným tempom, ktoré je bezpečné a zvládnuteľné pre únavu a aktuálne príznaky, a aby nespôsobil námahu, vyčerpanie a tým zhoršenie príznakov



PESE je najčastejšie **vyvolaná fyzickou aktivitou** a cvičením. Takmer 75% ľudí žijúcich s dlhodobým COVID má aj **po 6 mesiacoch** skúsenosť s PESE.

Medzi príznaky, ktoré sa môžu prejavíť:

- ponámahová únava / vyčerpania
- kognitívna dysfunkcia alebo „mozgová hmla“
- bolesť
- dýchavičnosť
- búšenie srdca
- horúčka
- porucha spánku
- netolerancia cvičenia



Príznaky sa zvyčajne zhoršujú **12 až 48 hodín** po aktivite a môžu trvať niekoľko dní, týždňov alebo dokonca mesiacov.

V prípade, že u ľudí s dlhodobým COVID pretrvávajú príznaky po námahe ako zvýšenie pulzu (tachykardia) alebo bolesti na hrudi tak treba byť opatrní pri pohybovej aktivite, cvičení alebo rehabilitačnej intervencii.

**Stupňovanie záťaže pri cvičení by sa nemala používať, najmä ak je prítomné zhoršovanie príznakov po námahe.**

Váš fyzioterapeut vám môže pri terapii vybrať podobné postupy ktoré sa úspešne používajú aj u ľudí s ME / CFS, aby sa zabránilo spusteniu PESE.



**STOP** - Nesnažte sa posúvať svoje limity. Preťaženie môže poškodiť vaše zotavenie.



**ODDYCH** - je Vaša najdôležitejšia stratégia. Nečakajte, kým pocítite únavu.



**PLÁNOVANIE** - Vašich každodenných aj kognitívnych aktivít. Toto je bezpečný prístup k zabráneniu aktivácie príznakov.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)