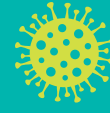


# फेटिग र पोस्ट एक्जर्सनल सिम्पटम एक्ससर्बेसन



World  
PT Day  
2021

## फेटिग

फेटिग भनेको अत्याधिक थकानको अनुभव हुनु हो र यो लड कोभिडको सबभन्दा सामान्य लक्षण हो। यो:

- सजिलै आराम वा निद्राद्वारा राहत हुँदैन।
- असामान्य गतिविधिको परिणाम होइन।
- दैनिक कामका गतिविधिहरूमा सीमित गर्न सक्दछ।
- जीवनको गुणस्तरमा नकारात्मक रूपमा असर पार्दछ।

## पि.इ.एस.इ.

पोस्ट एक्जर्सनल सिम्पटम एक्ससर्बेसन (पि.इ.एस.इ.) एक असक्षम पार्ने र गरिएको प्रयासलाई असमान रूपमा प्रायः धेरैबेरसम्म थकान हुनु हो। यसलाई कहिलेकाँही "क्र्यास" को रूपमा पनि वर्णन गरिन्छ। पहिले सजिलै सहन गर्न सकिने कुनै कार्य गर्दा लक्षणहरूको यस्तो बिगार अझ बढी गर्न ट्रिगर हुन्छ, जस्तै:

- कुनै दैनिक कार्य (जस्तै: नुहाउने)
- कुनै सामाजिक कार्य
- हिँड्ने (अथवा अरु कुनै कसरत)
- पढ्ने, लेख्ने वा टेबलमा गरिने काम
- भावनात्मक रूपको कुराकानी
- एक संवेदी वातावरणमा हुनु (जस्तै: चर्को संगीत वा चम्किलो बत्तीहरू)



लड कोभिड भएका मान्छेहरूका धेरैजसो लक्षणहरू मायाल्जिक इन्सिफेलोमाइलाइटिस (एम.इ.)/क्रोनिक फेटिग सिन्ड्रोम (सि.एफ.एस.) कोसंग मिल्दोजुल्दो हुन्छ।

लड कोभिडको पुनर्स्थापना अन्तर्गत मान्छेहरूलाई आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू विस्तारै उपयुक्त गतिमा सिकाउने जुन वर्तमान लक्षणहरूको सीमाभित्रको शक्तिको स्तरका लागि सुरक्षित र व्यवस्थित होस्, यसका साथसाथै परिश्रम चाँही थकान अथवा लक्षण झन् बिगार्ने बिन्दुमा धक्का पर्ने गरी हुनुहुँदैन भन्ने कुराहरू संलग्न हुनुपर्छ भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गर्दछ।



पि.इ.एस.इ. प्रायः जसो शारीरिक गतिविधि र व्यायामद्वारा सुरु हुन्छ। लड कोभिडको साथ बाँचिरहेका लगभग ७५% व्यक्ति अझै ६ महिना पछिसम्म पनि पि.इ.एस.इ.को अनुभव गर्छन्। परिश्रम गरेर बिग्रिएका लक्षणहरूमा यी समावेश हुन सक्छन्:



- असक्षम गराउने किसिमको थकान
- संज्ञानात्मक रूपमा सोचन नसक्नु (ब्रेन फोग)
- दुखाइ
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- मुटुको धड्कन बढ्नु
- ज्वरो
- निन्द्रामा गडबडी
- व्यायाम असहिष्णुता

लक्षणहरू सामान्यतया कुनै काम गरेको १२ देखि १४ घण्टा पछि बिगिँदै जान्छ र हप्तादिन वा महिना सम्म पनि रहन सक्छ।

तपाईंको फिजियोथेरापिस्टले एक गतिविधि व्यवस्थापन उपकरणको रूपमा तपाईंको पेसिंगमा सुधार ल्याउन मार्गदर्शन गर्न सक्छ, जुन एम.इ./सि.एफ.एस. भएका व्यक्तिहरूमा पनि पि.इ.एस.इ. ट्रिगर हुन नदिनका लागि सफलतापूर्ण प्रयोग गरिन्छ।



**स्टप:** आफ्नो सिमाभन्दा बढी गर्न रोक्नुहोस्। बढी परिश्रमले तपाईंको रिकभरीलाई असर गर्न सक्छ।



**रेस्ट:** आराम तपाईंको सबभन्दा महत्वपूर्ण व्यवस्थापन रणनीति हो। लक्षणहरू महसुस नभएसम्म आराम गर्न नरोक्नुहोस्।



**पेस:** तपाईंको दैनिक कार्यहरू र दिमागी कार्यहरूको गतिलाई बिस्तारै लानुहोस्। लक्षणहरूलाई सक्रिय बनाउने कारणहरू हेर्नको लागि यो एक सुरक्षित द्विष्टिकोण हो।

शारीरिक गतिविधि र व्यायामहरूले लड कोभिड भएका र कुनै काम गर्दा सास फेर्न अप्ठ्यारो हुने, अनुचित रूपमा मुटुको घडकन बढ्ने र/अथवा छाती दुख्ने जस्ता लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूमा पुनर्स्थापनाका रणनीतिहरूको रूपमा सावधानी पुर्याउनुपर्छ।

ग्रेडेड एक्ससर्बाइज थेरापी विशेष गरी पोस्ट-एक्जर्सनल सिम्पटम एक्ससर्बेसन भएको बेलामा प्रयोग गर्नु हुँदैन।



World  
Physiotherapy

www.world.physio/wptday