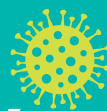


Zmęczenie i zaostrenie objawów powysiłkowych



World
PT Day
2021

WYCZERPANIE

Wyczerpanie jest uczuciem skrajnego zmęczenia i jest najczęstszym objawem Long COVID. Ono:

- nie jest łatwe do złagodzenia przez odpoczynek lub sen
- nie jest wynikiem wykonywania niezwykle trudnych aktywności
- może ograniczać funkcjonowanie w czynnościach dnia codziennego
- negatywnie wpływa na jakość życia



PESE

Powysiłkowe zaostrenie objawów (PESE) jest upośledzającym i często opóźnionym uczuciem wyczerpania nieproporcjonalnym do podjętego wysiłku. Jest ono czasami opisywane jako "załamanie". Czynność, która może wywołać te zaostrenie objawów, może być czymś, co wcześniej było łatwo tolerowane, np:

- codzienna czynność (np. prysznic)
- aktywność społeczna
- chodzenie (lub inne ćwiczenia)
- czytanie, pisanie lub praca przy biurku
- rozmowa nacechowana emocjonalnie
- przebywanie w środowisku z wieloma bodźcami sensorycznymi (np. głośna muzyka lub migające światła)



Wiele z objawów odczuwanych przez osoby żyjące z Long COVID jest bardzo podobnych do objawów zespołu chronicznego zmęczenia.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby rehabilitacja osób z Long COVID obejmowała edukację w zakresie ostrożnego wznawiania codziennych czynności, w odpowiednim tempie, które jest bezpieczne i możliwe do osiągnięcia przy poziomie energii odpowiadającym aktualnym objawom, a wysiłek fizyczny nie powinien być forsowany do poziomu powodującego zmęczenie lub zaostrenie objawów.



PESE jest najczęściej **wywoływane przez aktywność fizyczną i ćwiczenia**. Prawie **75% osób** żyjących z Long COVID nadal doświadcza PESE **po 6 miesiącach**.

Objawy nasilające się pod wpływem wysiłku mogą obejmować:

- upośledzające zmęczenie/wycieńczenie
- zaburzenia funkcji poznawczych lub "mgłę mózgową"
- ból
- duszność
- kołatanie serca
- gorączkę
- zaburzenia snu
- nietolerancję wysiłku fizycznego



Objawy pogarszają się zazwyczaj **12 do 48 godzin po aktywności** i mogą utrzymywać się przez kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy.

Twój fizjoterapeuta może Cię poinstruować, jak wykorzystać **tempo**, jako narzędzie do **zarządzania aktywnością**, co jest również z powodzeniem stosowane u osób z zespołem przewlekłego zmęczenia, aby zapobiec wywołaniu PESE.



Przestań przekraczać swoje granice. Nadmierny wysiłek może zaszkodzić Twojemu powrotowi do zdrowia.



Najważniejszą strategią postępowania jest **odpoczynek**. Nie czekaj z odpoczynkiem, aż poczujesz objawy.



Kontroluj **TEMPO** wykonywania codziennych czynności i swoich czynności poznawczych. Jest to bezpieczne podejście do zarządzania bodźcami wywołującymi objawy.

Należy zachować ostrożność w stosowaniu aktywności fizycznej i ćwiczeń fizycznych jako strategii rehabilitacyjnych u osób z Long COVID i utrzymującymi się objawami nieproporcjonalnej duszności przy wysiłku, nieadekwatnie wysokim tętnem (tachykardia) i/lub bólem w klatce piersiowej.

Nie należy stosować stopniowanej terapii wysiłkowej, szczególnie w przypadku występowania powysiłkowego zaostrenia objawów.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday