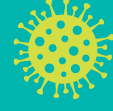


# تھکاوٹ اور ورزش کے بعد علامات میں اضافہ (PESE)



**World  
PT Day  
2021**

## تھکاوٹ

- تھکاوٹ انتہائی تھکن کا احساس ہے اور طویل کرونا وائرس کی سب سے بڑی علامت ہے
- یہ آرام کرنے سے بھی آسانی سے ختم نہیں ہوتی
  - یہ بہت زیادہ کام کے بجائے معمولی کام کے نتیجے میں ہو سکتی ہے
  - روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو متاثر کرتی ہے
  - زندگی کے معیار پر منفی اثر ڈالتی ہے



## ورزش کے بعد علامات میں اضافہ (PESE)

روزمرہ کی ورزش کے بعد علامات میں اضافہ ایک قسم کی معذوری ہے جو اکثر زیادہ کام کرنے سے ہونے والی تھکاوٹ کو غیر متناسب بنا دیتی ہے اس کو 'بار' کریش " کہا جاتا ہے اسی سرگرمیاں جو پہلے آسانی سے کی جاتی تھی اب اسکی وجہ بن سکتی ہیں جیسے کے

- روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں
- سماجی سرگرمیاں
- چہل قدمی
- پڑھنا لکھنا یا ڈیسک پر کام کرنا
- جذباتی گفتگو کرنا
- حساس ماحول میں ہونا، اونچی موسیقی یا تیز روشنی وغیرہ



طویل کرونا وائرس بیماری کی بہت ساری علامات Myalgic encephalomyelitis (ME)/chronic fatigue syndrome (CFS) کے جیسی ہیں



عالمی ادارہ صحت کے مطابق طویل کرونا وائرس بیماری کے بعد بحالی میں لوگوں کو روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو قدامت پسندی کے ساتھ دوبارہ شروع کرنا چاہیے۔ جو کہ موجودہ علامات کی حدود میں توانائی کی سطح کے لئے محفوظ اور قابل انتظام ہے۔ ورزش کے بعد علامات میں خرابی اور تھکاوٹ محسوس نہیں ہونی چاہیے۔

PESE کی وجہ جسمانی سرگرمیاں اور ورزش ہیں۔ 75 فیصد لوگ جو طویل کرونا وائرس کے ساتھ

زندگی گزارتے ہیں تھکاوٹ کے بعد علامات میں اضافہ یعنی PESE کا شکار ہو سکتے ہیں۔ وہ علامات جو ورزش کے بعد بگڑ سکتی ہیں۔

- بہت زیادہ تھکاوٹ
- سوچنے کی صلاحیت میں کمی
- درد
- سانس لینے میں دشواری
- بخار
- نیند نہ آنا
- ورزش نہ کر پانا



علامت عموماً کام کرنے کے 12 سے 48 گھنٹے کے بعد بگڑ سکتی ہیں اور اس کا اثر دنوں ہفتوں اور مہینوں تک رہ سکتا ہے۔

فیزیو تھراپسٹ آپ کی سرگرمیوں کو صحیح طریقے سے ترتیب دے سکتا ہے تاکہ آپ ورزش کے بعد تھکاوٹ سے بچ سکیں۔



اپنی حد سے زیادہ ورزش نقصان دہ ہو سکتی ہے



ورزش کے درمیان وقفہ کرنا بہت اہم ہیں وقفہ کرنے کے لیے تھکاوٹ یا علامات ظاہر ہونے کا انتظار نہ کریں۔



اپنی روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو صحیح طریقے سے ترتیب دیں اس طرح آپ علامات ظاہر ہونے سے بچ سکتے ہیں۔

جسمانی سرگرمی اور ورزش طویل کرونا وائرس بیماری والے لوگوں میں بحالی کی حکمت عملی اور مشقت کے نامناسب طریقے سے سانس لینے کی مستقل علامت، نامناسب حد تک تیز دل کی دھڑکن اور سینے میں درد کی علامت ہیں۔ گریڈڈ ورزش کا استعمال نہیں ہونا چاہیے خاص طور پر جب ورزش کرنے سے علامت میں اضافہ ہو رہا ہو۔



**World  
Physiotherapy**  
www.world.physio/wptday