

Keletihan dan gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi

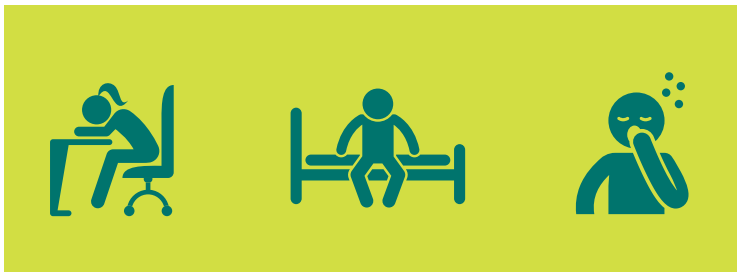


World
PT Day
2021

KELETIHAN

Keletihan ialah perasaan terlampau penat dan merupakan gejala biasa LONG COVID. Ia

- Tidak mudah dilegakan melalui rehat dan tidur
- Bukan disebabkan oleh aktiviti yang sukar
- Boleh menghadkan fungsi dalam aktiviti harian
- Memberi impak negatif dalam kualiti hidup



PESE

Gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi (PESE) ialah keadaan yang melumpuhkan dan keletihan yang kerap tertunda, tidak sepadan dengan usaha yang dilakukan. Ia juga digambarkan sebagai "crash". Aktiviti yang menjadikan gejala semakin teruk boleh jadi sesuatu yang biasanya boleh dijalankan sebelum ini seperti:



- Aktiviti harian (contoh : mandi)
- Aktiviti sosial
- Berjalan (atau senaman lain)
- Membaca, menulis atau berkerja di meja
- Perbualan yang menyebabkan perubahan emosi
- Berada di persekitaran yang melibatkan deria (contoh : lagu yang kuat, lampu yang berkelip)

Kebanyakan gejala yang dialami oleh yang hidup dengan 'LONG COVID' adalah sama dengan yang menghidap myalgic encephalo-myelitis (ME)/ sindrom keletihan larutan (CFS)

Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah menyarankan pemulihan Long Covid adalah termasuk mendidik orang ramai agar meneruskan aktiviti harian secara konservatif, pada ka dar kelajuan yang sesuai yang selamat dan terkawal dalam had gejala yang sedang di ala mi, dan tidak boleh di paksa sehingga menam bah keletihan dan pemburukan gejala.



PESE selalunya disebabkan oleh aktiviti fizikal dan senaman. Hampir 75% orang yang menghidapi "Long COVID" masih mengalami PESE selepas 6 bulan.

Antara gejala yang bertambah teruk oleh usaha lebih termasuk:



- Keletihan/kepenatan yang melumpuhkan
- Kognitif yang tidak berfungsi atau "brain fog"
- Sakit
- Sesak nafas
- Jantung berdebar- debar
- Demam
- Gangguan tidur
- Tidak toleransi dengan senaman

Gejala selalunya bertambah teruk 12 hingga 48 jam selepas aktiviti dan boleh berakhir selepas beberapa hari, minggu ataupun bulan.

Ahli fisioterapi anda akan memberi panduan tentang kelajuan yang sesuai sebagai cara mengurus aktiviti yang juga berjaya membantu mereka yang menghidap ME/CFS untuk mengelak dari mencetuskan PESE.



BERHENTI dari cuba melebihi had. Usaha yang berlebihan mungkin merosakkan process pemulihan anda



BEREHAT adalah strategi yang paling penting. Jangan tunggu sehingga ada gejala untuk rehat.



GUNAKAN KADAR KELAJUAN YANG SESUAI didalam aktiviti harian dan aktiviti kognitif. Ini adalah kaedah yang selamat untuk mengesan gejala

Aktiviti fizikal dan intervensi senaman perlu dil-aksanakan dengan berhati- hati sebagai strategi pemulihan untuk yang menghidapi "Long COVID" dan gejala yang sesak nafas yang berterusan semasa melakukan aktiviti, degupan jantung yang tinggi (takikardia), dan/atau sakit dada.

Terapi senaman bergred tidak sepatutnya digunakan, terutamanya ketika wujudnya gejala letih lesu yang teruk selepas kedayausahaan tinggi



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday