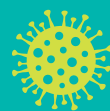


Zamor i pogoršanje simptoma nakon naprezanja



World
PT Day
2021

ZAMOR

Zamor je osjećaj ekstremne iscrpljenosti i najčešći je simptom Dugotrajnog COVID-a. On:

- ne popušta lako odmaranjem ili nakon sna
- nije rezultat neuobičajeno naporne aktivnosti
- može ograničiti funkcioniranje u svakodnevnim aktivnostima
- negativno utječe na kvalitetu života



PESE

Pogoršanje simptoma nakon naprezanja (PESE) je onesposobljavajuća i često zakašnjela iscrpljenost koja ne odgovara učinjenom naporu. Ponekad je opisano kao "slom". Aktivnost koja može uzrokovati ovo pogoršanje simptoma može biti nešto što je ranije bilo lako podnošljivo, kao što su:

- svakodnevna aktivnost (na pr. tuširanje)
- društvena aktivnost
- hodanje (ili druga vježba)
- čitanje, pisanje ili rad za radnim stolom
- emocionalno opterećavajuća komunikacija
- boravak u senzoričkoj okolini (na pr. glasna muzika ili blještava svjetla)



Mnogi od simptoma koje su iskusili oni sa Dugotrajnim COVID-om su jako slični onima mijalgičnog encefalomijelitisa (ME)/sindroma kroničnog zamor (CFS).

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da bi rehabilitacija Dugotrajnog COVID-a trebala uključivati obrazovanje osoba o provođenju svakodnevnih aktivnosti konzervativno, po odgovarajućoj brzini koja je sigurna i podnošljiva za razine energije unutar ograničenja trenutnih simptoma, a naprezanje ne bi trebalo gurati do točke zamora ili pogoršanja simptoma.



PESE je najčešće izazvano tjelesnom aktivnošću i vježbanjem. Blizu **75% osoba** koje žive s Dugotrajnim COVID-om još uvijek doživljavaju PESE nakon 6 mjeseci.

Simptomi koji se pogoršavaju naporom mogu uključivati:



- onesposobljavajući zamor/iscrpljenost
- kognitivna disfunkcija ili "moždana magla"
- bol
- zadihanost
- srčane palpitacije
- groznica
- poremećaj sna
- netolerancija na vježbe

Simptomi se tipično pogoršavaju **12 do 48 sati** nakon aktivnosti i mogu trajati danima, sedmicama ili čak mjesecima.

Vaš fizioterapeut vas može voditi kroz **usporavanje kao alat za savladavanje** aktivnosti koji se uspješno koristi i kod osoba s ME/CFS kako bi se spriječilo izazivanje PESE.



PRESTANITE pokušavati pomicati svoje granice. Prenaprezanje može štetiti vašem oporavku.



ODMOR je vaša najvažnija strategija savladavanja. Nemojte čekati da osjetite simptome da bi odmorili.



USPORITE svoje svakodnevne aktivnosti i kognitivne aktivnosti. Ovo je siguran pristup kako bi upravljali izazivanjem simptoma.

Intervencije tjelesnim aktivnostima i vježbanjem traže oprez kao rehabilitacijsku strategiju kod osoba s Dugotrajnim COVID-om i upornim simptomima disproporcionalne zadihanosti pri naporu, neodgovarajuće brzog kucanja srca (tahikardija) i/ili boli u prsištu. **Ne bi trebalo koristiti terapiju gradiranim vježbama, naročito kada postoji pogoršanje simptoma nakon naprezanja.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday