



Uupumus ja rasituksen jälkeinen oireiden paheneminen



World
PT Day
2021

UUPUMUS

Uupumus on yksi pitkäkestoisen koronan yleisimmistä oireista. Se tarkoittaa äärimmäisen väsymyksen tunnetta, joka:

- ei helpotu levolla tai unella
- ei johdu poikkeavasta kuormituksesta
- voi rajoittaa suoriutumista arkiaskareista
- heikentää elämänlaatua



OIREIDEN PAHENEMINEN

Rasituksen jälkeinen oireiden paheneminen on toimintakykyä rajoittava ja usein viiveellä alkava uupumus, joka on suhteettoman voimakas edeltävään rasitukseen nähden. Sitä kuvataan äkillisenä uupumisena, ns. romahduksena. Oireiden paheneminen voi alkaa aiemmin helposti siedetyn rasituksen jälkeen, kuten:



- arkitoimet (esim. peseytyminen)
- sosiaalinen kanssakäyminen
- kävely (tai muu harjoittelu)
- lukeminen, kirjoittaminen, toimistotyö
- kiihkeä keskustelu
- aisteja kuormittava ympäristö (esim. voimakas musiikki, välkkyvät valot)

Monet pitkäkestoisen koronan oireista ovat samantyyppisiä kuin kroonisessa väsymysoireyhtymässä (ME/CFS).

Maaailman terveysjärjestö WHO suosittelee ohjaamaan pitkäkestoisesta koronasta kuntoutuvia palamaan arkeen vähitellen itselleen sopivalla tahdilla. Kuntoutuksen tulee edetä jaksamisen mukaan siten, että oireisto ei pahene. Ylirasitusta tulee välttää.



Rasituksen jälkeisen oireiden pahenemisen laukaisee useimmiten **fyysinen aktiivisuus** ja harjoittelu. Lähes **75% pitkäkestoista koronaa sairastavista** kärsii rasituksen jälkeisestä oireiden pahenemisesta vielä **6 kk jälkeen**.

Rasitus voi pahentaa seuraavia oireita:



- toimintaa rajoittava uupumus
- kognitiiviset vaikeudet tai "aivosumu"
- kipu
- hengenahdistus
- sydämen tykytykset
- kuume
- unihäiriöt
- alentunut harjoittelunsietokyky

Oireet pahenevat yleensä **12-48 tuntia aktiviteetin jälkeen** ja voivat jatkua päivien, viikkojen tai jopa kuukausien ajan.

Fysioterapeutti voi ohjata sinua hallitsemaan rasiustasoa aktiivisuuden rytmittämisen avulla. Vastaavaa menetelmää käytetään onnistuneesti kroonista väsymysoireyhtymää sairastavien kuntoutuksessa ehkäisemään rasituksen jälkeistä oireiden pahentumista.



ÄLÄ rasita itseäsi liikaa. Ylikuormitus voi hidastaa kuntoutumistasi.



LEPO on toipumisen kannalta tärkeintä. Älä odota oireiden ilmaantumista ennen kuin lepää.



RYTMITÄ arkitoimia ja kognitiivista kuormitusta. Tämä on turvallinen tapa välttää oireiden ilmaantuminen.

Fyysinen aktiivisuus ja harjoitteluinterventiot tulee toteuttaa varovaisesti. Rasitus aiheuttaa pitkäkestoista koronaa sairastaville suhteettoman voimakasta hengenahdistusta, poikkeavaa sykkeen nousua ja/tai rintakipua. **Ns. etenevää harjoitusterapiaa (GET) ei tule käyttää, erityisesti jos oireiden pahenemista esiintyy rasituksen jälkeen.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday