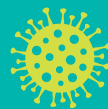


Fáradtság, és terhelés utáni tünetek fokozódása



World
PT Day
2021

FÁRADTSÁG

A fáradtság nagyfokú kimerültség-érzést jelent, ami a hosszú COVID (Long COVID) leggyakoribb tünete. Főbb jellemzői:

- Pihenés vagy az alvás nem enyhíti
- Nem megerőltető tevékenység következménye
- Mindennapi tevékenységeket korlátozhatja
- Negatívan befolyásolja az életminőséget



PESE

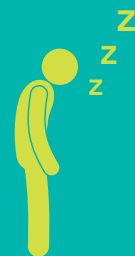
A Terhelés Utáni Tünetek Fokozódása (PESE) olyan korlátozó és gyakran késleltetett kimerülést jelent, ami aránytalan a megelőző erőfeszítéssel. Gyakran „összeomlásként” írják le. Tevékenységek, melyek korábban nem okoztak semmilyen megerőltetést, most a tünetek súlyosbodását idézhetik elő. Ezek lehetnek:

- Mindennapi tevékenység (pl.: zuhanyzás)
- Társas aktivitások
- Séta (vagy más mozgásformák)
- Olvasás, írás, vagy asztali munka
- Érzelmileg megerőltető beszélgetés
- Stimuláló környezetben tartózkodás (pl. hangos zene, villogó fények)



A tünetek többsége, amit a hosszú COVID-dal élők átélnek, nagyon hasonlítanak a krónikus fáradtság szindróma (CFS) /myalgic encephalomyelitis (ME) esetén tapasztaltakra.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy a hosszú COVID rehabilitáció részeként tanítsuk meg a betegeket a mindennapi tevékenységek konzervatív, megfelelő ütemben történő folytatására. Ez olyan ütemet jelent, ami biztonságos és kivitelezhető, a jelenlegi energiaszinten belül végrehajtható és nem éri el azt a szintet, ami már fáradtsággal, vagy a tünetek súlyosbodásával járna.



A PESE leggyakrabban a **fizikai aktivitás és a mozgás következménye**. A hosszú COVID-dal élők közel **75%-a még 6 hónap után is tapasztalja ezt a tünetet**.

A súlyosbodás következménye lehet:



- Súlyos kifáradás, kimerültség
- Kognitív diszfunkciók, „ködösség”
- Fájdalom
- Légszomj
- Szívdobogás érzés
- Láz
- Alvási zavarok
- Mozgásképtelenség

A tünetek tipikusan **12-48 órával az aktivitás után jelentkeznek** és napokig, hetekig, de akár hónapokig is fennmaradhatnak.

Kérje gyógytornász segítségét, aki az „**ütemezés**” (**pacing**) eszközével segít kezelni a fizikai aktivitást. Ezt a módszert már sikeresen alkalmazzák a CFS/ME-vel élő embereknél, így megelőzve a PESE kialakulását.



ÁLLJ! Ne feszegetse a határait. Azzal, hogy kifárasztja magát, lehet, hogy hátráltatja a felépülését.



PIHENJ! Ez a legfontosabb kezelési stratégia. Pihenjen meg már azelőtt, mielőtt a tünetei megjelennek.



ÜTEMEZZ! Ütemezze a mindennapi fizikai és mentális tevékenységeit. Ezzel biztonságosan tudja kezelni a tünetek kiváltó okait.

A fizikai aktivitás és a mozgás, mint rehabilitációs eszköz, elővigyázatosságot igényel azoknál a hosszú COVID-dal élőknek, akiknél erőfeszítésre indokolatlan légszomj, magas pulzusszám (tachycardia) és/vagy mellkasi fájdalom tartós tünetei jelentkeznek.

A fokozatos aktivitás-növelés terápia nem javasolt, főleg akkor, ha a terhelés utáni tünetek fokozódása is fellép.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday