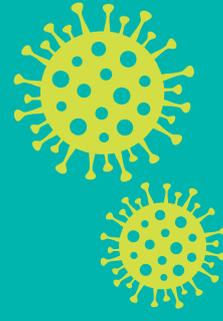




الإعياء وتفاقم أعراض ما بعد الجهد



World
PT Day
2021

الإعياء الأمد

التعب أو الإعياء هو شعور بالإرهاق الشديد وهو أكثر الأعراض شيوعًا ل كوفيد الطويل. الأمد هو - هي:

- لا يزول بسهولة سواء بالراحة أو النوم
- ليس نتيجة نشاط صعب أو نشاط غير عادي
- يمكن أن يحد من أداء الأنشطة اليومية
- يؤثر سلبيًا على جودة الحياة



تفاقم أعراض ما بعد الجهد

تفاقم أعراض ما بعد الجهد (PESE) هو إرهاق شديد أو انهك مفرط وغالبًا لا يشترط وجوده مع النشاط أو المجهود المبذول . ويوصف أحيانًا بأنه "انهيار". يمكن أن يكون النشاط الذي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض شيئًا كان من السهل تحمله من قبل ، مثل:

- نشاط يومي (مثل الاستحمام)
- نشاط اجتماعي
- المشي (أو تمرين آخر)
- القراءة أو الكتابة أو العمل المكتبي
- محادثة مشحونة عاطفياً
- التواجد في بيئة حسية (مثل الموسيقى الصاخبة أو الأضواء الساطعة)



العديد من الأعراض التي يعاني منها المصابون بفيروس كوفيد الطويل الأمد تشبه إلى حد بعيد أعراض التهاب الدماغ والنخاع العنقي (ME) / متلازمة التعب المزمن (CFS).

توصي منظمة الصحة العالمية بأن تتضمن إعادة التأهيل لكوفيد طويل الأمد تثقيف الناس حول استئناف الأنشطة اليومية بشكل متحفظ ، بوتيرة مناسبة آمنة ويمكن التحكم فيها لمستويات الطاقة في حدود الأعراض الحالية ، ولا ينبغي زيادة المجهود إلى نقطة التعب أو تفاقم الأعراض



غالبًا ما يتم تهيج وتفاقم أعراض ما بعد الجهد PESE عن طريق النشاط البدني والتمارين الرياضية. ما يقارب ٧٥ ٪ من الأشخاص الذين يعيشون مع مرض كوفيد طويل الأمد لا يزالون يعانون من تفاقم أعراض ما بعد الجهد PESE بعد ٦ أشهر.

يمكن أن تشمل الأعراض التي تتفاقم بسبب المجهود ما يلي:

- التعب المفرط الذي يؤدي عدم القدرة على الحركة / الإرهاق
- الخلل في الإدراك أو "ضباب الدماغ"
- ألم

- ضيق التنفس
- خفقان القلب

• ارتفاع درجة الحرارة

• اضطرابات في النوم

• عدم القدرة على تحمل التمارين

تفاقم الأعراض عادةً من ١٢ إلى ٤٨ ساعة من بعد النشاط ويمكن أن تستمر

لأيام أو أسابيع أو حتى شهور



يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يوجهك في التحكم في سرعة النشاط كأداة لإدارة النشاط كما تُستخدم أيضًا بنجاح للأشخاص الذين يعانون من ME / CFS لمنع تهيج أو تفاقم أعراض ما بعد الجهد PESE.

توقف عن محاولة تجاوز حدودك في النشاط. قد يؤدي الإجهاد المفرط إلى الإضرار بشفائك.



الراحة هي أهم طريقة إستراتيجية للتحكم لديك. لا تنتظر حتى تشعر بالأعراض لكي تستريح.



تحكم بوتيرة أنشطتك اليومية والأنشطة المعرفية. هذه الطريقة الآمنة للكشف عن مسببات الأعراض.



تتطلب تدخلات النشاط البدني والتمارين الحذر بسبب استراتيجيات إعادة التأهيل بين الأشخاص المصابين بـ كوفيد طويل الأمد والأعراض المستمرة لضيق التنفس غير متناسب مع الجهد ، وارتفاع ضربات القلب بشكل غير لائق (عدم انتظام دقات القلب) ، و / أو ألم في الصدر. لا ينبغي استخدام التمارين العلاجية التدريجية ، خاصة عند وجود تفاقم أعراض ما بعد الجهد.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday