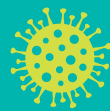


# 疲倦與勞動後 症狀惡化



World  
PT Day  
2021

## 疲倦

疲倦是一種極度精疲力竭的感覺，是新冠長期症狀中最常見的症狀。它：

- 不容易透過休息或睡眠緩解
- 不是因為做了非常困難的活動所造成
- 會限制日常活動的功能
- 對生活品質產生負面影響



## PESE

勞動後症狀惡化(PESE)是一種與用力程度不成比例的失能及延遲性疲勞。它有時被描述為“崩潰”。會觸發這種惡化症狀的活動以前可能都能輕鬆做到，例如：

- 日常活動(例如淋浴)
- 社交活動
- 步行(或其他運動)
- 閱讀、書寫或在桌前工作
- 情緒性的談話
- 處於感官環境中(例如嘈雜的音樂或閃爍的燈光)



新冠長期症狀患者所經歷的許多症狀與肌痛性腦脊髓炎 (ME)/ 慢性疲勞症候群 (CFS) 的症狀非常相似。

世界衛生組織建議新冠長期症狀的復健應包括教育人們保守地恢復日常活動，在不超出目前的症狀範圍下維持一個安全且體力上可應付的適當生活步調，並且費力的程度不應至會引發疲倦或症狀惡化的程度。



勞動後症狀惡化(PESE)最常由體能活動和運動觸發。近 75% 的新冠長期症狀患者在 6 個月後仍會經歷勞動後症狀惡化(PESE)。

因用力而惡化的症狀可能包括：



- 讓人失去能力的疲倦/精疲力竭
- 認知障礙或“腦霧”
- 疼痛
- 呼吸困難
- 心悸
- 發燒
- 睡眠障礙
- 運動耐力力差

症狀通常在活動的**12 至 48 小時**後惡化，且可能持續數天、數周甚至數月。

您的物理治療師可以指導您調整步調作為一種活動管理方法，這種方法也已成功用於肌痛性腦脊髓炎 / 慢性疲勞症候群患者，以避免觸發勞動後症狀惡化(PESE)。



**停止**嘗試去突破您的極限。過度勞累可能會損害您的康復。



**休息**是您最重要的管理策略。不要等到出現症狀後才休息。



**調整**您的日常活動和認知活動的步調。這是釐清哪些是症狀誘發因子的安全作法。

對於有新冠長期症狀以及持續出現與用力程度不成比例的呼吸困難、不當的心跳加快(心搏過速)和/或胸痛等症狀的患者來說，以體能活動與運動介入作為復健策略需特別謹慎。

不應使用漸進式運動療法，尤其是在出現勞動後症狀惡化的情形時。



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)