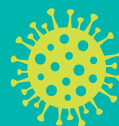


Väsimus ja pingutusjärgne halb enesetunne



World
PT Day
2021

KURNATUS

Kurnatus on tõsine väsimuse tunne ja on pikaajalise COVIDi kõige levinum sümptom.

- Seda ei saa puhkuse või unega kergelt leevendada.
- Seda ei põhjusta ebatavaliselt raske füüsiline tegevus.
- Sellest võib kujuneda takistus igapäevastes toimetustes.
- Sellel on negatiivne mõju elukvaliteedile.



PEM

Pingutusjärgne halb enesetunne (PEM) on halvav ja tihti hilisem kurnatuse tunne, mis on tehtud pingutusega ebaproportsionaalne. Vahel kirjeldatakse seda kui krahhi. Tegevus, mis käivitab sümptomite halvenemise võib olla ka selline tegevus, mida varem tehti mängleva kergusega nagu näiteks:

- igapäevane toimetus (nt duši all pesemine)
- sotsiaalne tegevus
- jalutamine (või muu treening)
- lugemine, kirjutamine või laua ääres töötamine
- emotsionaalselt laetud vestlus
- sensoorses keskkonnas viibimine (nt vali muusika või vilkuvad tuled)



Paljud pikaajalise COVIDi sümptomid on väga sarnased müalgilisele entsefalomüeliidile (ME)/ kroonilise väsimuse sündroomile (CFS).

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovitude kohaselt peaks pikaajalise COVIDi rehabilitatsioon hõlmama inimeste harimist, kuidas tagasihoidlikult jätkata igapäevaseid toimetusi sobivas tempos ja kooskõlas energiatasemega võttes arvesse hetkel kogetavate sümptomite poolt seatavaid piire. Pingutada ei tohiks nii palju, et tekib väsimus või sümptomid süvenevad.



PEMi põhjustab tihti füüsiline aktiivsus ja treening. Ligi 75% pikka COVIDit põdevatest inimestest kogeb PEMi ka 6 kuud hiljem.

Pingutusest tulenevalt süvenenud sümptomid võivad olla:



- halvav väsimus/kurnatus,
- kognitiivne häire või nn mäluudu,
- valu,
- õhupuudus,
- südamepekslemine,
- palavik,
- häiritud uni,
- treeningu talumatus.

Tavapäraselt süvenevad sümptomid **12 kuni 48 tundi** pärast aktiivset liikumist ja see võib kesta päevi, nädalaid või koguni kuid.

Teie füsioterapeut saab anda teile nõu, kuidas rakendada **koormuse juhtimist toimetuleku strateegiana**, mida ühtlasi kasutatakse ME/CFS põdevatel inimestel, mis võib vallandada PEMi.



ÄRGE katsetage oma piire! Üleväsimus võib kahjustada teie taastumist.



PUHKUS on teie kõige olulisem toimetuleku strateegia. Ärge jääge ootama esimesi sümptomeid selleks, et puhata.



JUHTIGE oma päevaste tegevuste ja kognitiivsete tegevuste **KIIRUST**. See on turvaline lähenemine selleks, et tuvastada sümptomeid käivitavad tegurid.

Füüsiline aktiivsus ja harjutustega sekkumine nõuavad ettevaatlikkust nagu rehabilitatsiooni strateegiadki pikaajalist COVIDit põdevate inimeste puhul ja püsivate sümptomite korral nagu ebaproportsionaalne õhupuudus pingutusel, ebakorrapäraselt kiire südametegevus (tahhükardia) ja/või valu rinnus. **Astmelist treeningravi ei tohiks kasutada pingutusjärgse halva enesetunde (PEM) sümptomite ilmnemisel.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday