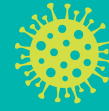


Fatig ak sentom ki vinn pi mal aprè on efò



World
PT Day
2021

FATIG

Fatig se yon santiman parès ekstrèm e se sentòm ki pi komen nan COVID ki dire a. Li:

- pa fasil soulaje aprè ou repoze'w oswa dòmi
- pa rezilta aktivite ki difisil anpil
- ka limite fonksyone nan aktivite ou fè chak jou
- gen anpil enpak negatif sou kalite lavi



PESE

Sentom ki vinn pi mal aprè on efò se yon fatig ki fè'w santi'w kokobe e ki souvan fè'w santi'w pi mal ke'w ta sipoze ye aprè ou finn fè on efò. Ou ka decri li tankou on « kò kraze ». Aktivite ki ka deklanche sa te ka on bagay ke'w te ka sipòte avan tankou:



- yon aktivite chak jou (tankou yon douch)
- yon aktivite sosyal
- mache (oswa lòt egzèsis)
- li, ekri oswa travay nan yon biwo
- yon konvèsasyon emosyonèl
- nan yon anviwònman sansoryèl (tankou mizik byen fò oswa limyè kap flache)

Anpil nan sentòm ke moun ki ap viv ak COVID ki dire a genyen sanble anpil ak sa yo ki nan ansefalomielit myalgik (ME) oubyen Sendwom fatig (CFS).

Òganizayon Mondyal Lasante rekòmande pou lè y'ap fè reyadaptasyon pou COVID ki dire a yo ta dwe edike moun yo sou kòman yo ka rekòmanse aktivite yo fè chak jou yo tipa-tipa nan ritm ki apropiye ki san danje epi pou konsève enèji yo, epi egzèsis yo pata sipoze pouse maladi a nan pwen poul fatige oubyen pou agrave sentom li yo.



Sentom ki vinn pi mal aprè on efò yo pi souvan deklanche ak aktivite fizik ak egzèsis. Prèske 75% nan moun k'ap viv ak COVID ki dire a toujou fè eksperyans sentom sa yo apre 6 mwa.

Sentòm yo vin pi grav avèk efò ka gen ladan:



- Fatig
- Malfonksyonman mental oswa "bwouya nan sèvo"
- Doulè
- Souf kout
- Palpitasyon
- lafyèv
- Twoub somèy
- Entolerans pou fè egzèsis

Sentom yo jeneralman konn vinn pi mal apre on demi jounen jiska de (2) jou apre on aktivite, e yo ka rete panda jou, semenn e pafwa mwa tou.

Fizyoterapet ou a ka gide ou nan jere ritm kom yon zouti tankoun ke yo itilize avèk siksè pou moun ki gen ME / CFS pou anpeche deklanche sentom ki vinn pi mal apre yon efo



SISPANN ap eseye pouse limit ou yo. Twòp efò ka ralanti rekiperasyon ou.



REPOZE se estrateji jesyon ki pi enpòtan. Pa rete tann jiskaske ou santi sentòm yo pou ou repoze.



RALANTI aktivite chak jou yo ou ak aktivite mental. Sa a se yon apwòch san danje pou anpeche sentom yo deklanche.

Aktivite fizik ak egzèsis se garanti prekosyon kòm estrateji reyadaptasyon nan mitan moun ki gen COVID ki dire a ak sentòm ki pèsistan tankou gwo respirasyon sou efò, mal batman kè ak / oswa doulè nan lestomak.

Lè sentom ou yo vinn pi mal aprè efò, yo pa ta dwe fè egzèsis gradyèl avè'w.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday