



थकान और

Post-exertional symptom exacerbation (PESE)



World PT Day 2021

थकान

थकान अत्यधिक थकावट की भावना है और यह Long COVID का सबसे आम लक्षण है। यह:

- आराम या नींद से आसानी से राहत नहीं मिलती
- असामान्य रूप से कठिन गतिविधि का परिणाम नहीं है
- दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में कामकाज को सीमित कर सकता है
- जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है

PESE

Post-exertional symptom exacerbation (PESE)

एक अक्षम और अक्सर विलंबित थकावट है जो किए गए प्रयास के अनुपात में नहीं है। इसे कभी-कभी "दुर्घटना" के रूप में वर्णित किया जाता है। लक्षणों के इस बिगड़ने को ट्रिगर करने वाली गतिविधि कुछ ऐसी हो सकती है जिसे पहले आसानी से सहन किया जा सकता था, जैसे:

- एक दैनिक गतिविधि (जैसे शॉवर)
- एक सामाजिक गतिविधि
- चलना (या अन्य व्यायाम)
- पढ़ना, लिखना या डेस्क पर काम करना
- भावनात्मक रूप से की गई बातचीत
- संवेदी वातावरण में होना (जैसे तेज संगीत या चमकती रोशनी)



लंबे COVID के साथ रहने वाले लोगों द्वारा अनुभव किए गए कई लक्षण मायलजिक एन्सेफेलोमाइलाइटिस (एमई) / क्रोनिक फटिंग सिंड्रोम (सीएफएस) के समान हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिश है कि लॉन्ग COVID रिहैबिलिटेशन में लोगों को रोज़मर्रा की गतिविधियों को रूढ़िवादी रूप से फिर से शुरू करने के बारे में शिक्षित करना शामिल होना चाहिए, एक उचित गति से जो वर्तमान लक्षणों की सीमा के भीतर ऊर्जा के स्तर के लिए सुरक्षित और प्रबंधनीय हो, और परिश्रम को थकान के बिंदु पर या लक्षणों के बिगड़ने की ओर धकेला नहीं जाना चाहिए।



PESE अक्सर **शारीरिक गतिविधि** और व्यायाम से **ट्रिगर** होता है। लॉन्ग COVID के साथ रहने वाले लगभग **75% लोग** अभी भी PESE का अनुभव करते हैं।

परिश्रम से खराब होने वाले लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:



- थकान/थकान को अक्षम करना
- संज्ञानात्मक शिथिलता या "ब्रेन फॉग"
- दर्द
- सांस फूलना
- दिल की धबधब
- बुखार
- नींद अशांति
- व्यायाम असहिष्णुता

लक्षण आमतौर पर गतिविधि के **12 से 48 घंटे बाद** खराब हो जाते हैं और दिनों, हफ्तों या महीनों तक रह सकते हैं

आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको एक **गतिविधि प्रबंधन उपकरण के रूप में पेसिंग** में मार्गदर्शन कर सकता है जिसका उपयोग PESE को ट्रिगर करने से रोकने के लिए ME/CFS वाले लोगों के लिए भी सफलतापूर्वक किया जाता है।



अपनी सीमाओं को आगे बढ़ाने की कोशिश करना **बंद करो**। अत्यधिक परिश्रम आपकी रिकवरी को नुकसान पहुंचा सकता है।



आराम आपकी सबसे महत्वपूर्ण प्रबंधन रणनीति है। जब तक आप आराम करने के लिए लक्षण महसूस न करें तब तक प्रतीक्षा न करें।



अपनी दैनिक गतिविधियों और संज्ञानात्मक गतिविधियों को **पेस (गतिक्रम)** दें। ट्रिगर्स को लक्षणों तक नेविगेट करने के लिए यह एक सुरक्षित तरीका है।

लॉन्ग COVID वाले लोगों के रिहैबिलिटेशन में शारीरिक गतिविधि और व्यायाम प्रिस्क्रिप्शन में सावधानी बरते और परिश्रम, अनुपयुक्त रूप से उच्च दिल की धड़कन (टेचीकार्डिया), और / या सीने में दर्द पर सांस फूलने के लगातार लक्षण से सावध रहें।

ग्रेडेड एक्सरसाइज थेरेपी का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, खासकर जब पोस्ट-एक्सर्सनल लक्षण एक्ससेर्बेशन/PESE मौजूद हो।



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday