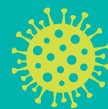


Epuizarea și exacerbarea simptomelor post-efort

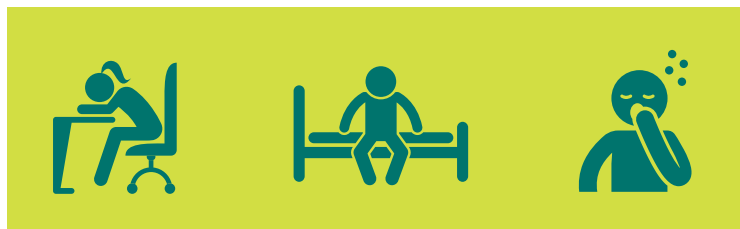


World
PT Day
2021

EPUIZAREA

Epuizarea este o senzație de oboseală extremă și este cel mai comun simptom al COVID de lungă durată.

- Nu este ușurată de odihnă sau somn
- Nu este rezultatul unei activități oboseitoare
- Poate limita participarea la activități zilnice
- Impactează în mod negativ calitatea vieții



PESE

Exacerbarea simptomelor post-efort (PESE) este o epuizare copleșitoare, adesea întârziată, disproporțională cu efortul depus. Este uneori descrisă ca o „cădere”. Activitățile care pot declanșa această înrăutățire a simptomelor pot fi lucruri care erau ușor tolerate în trecut, precum:

- o activitate zilnică (de pildă un duș)
- o activitate socială
- mersul (sau alt tip de exercițiu fizic)
- cititul, scrisul sau munca de birou
- o conversație încărcată emoțional
- prezența într-un mediu supraîncărcat senzorial (de pildă la un concert sau unde există lumini intermitente)



Multe dintre simptomele experimentate de cei care trăiesc cu COVID de lungă durată sunt foarte asemănătoare cu cele ale encefalomielitei mialgice (ME) / sindromului oboselii cronice (SFC).

Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca recuperarea în urma COVID de lungă durată să includă educarea indivizilor cu privire la reluarea cu precauție a activităților de zi cu zi, într-un ritm adecvat, care să fie sigur și ușor de gestionat pentru nivelurile de energie în limitele simptomelor actuale, iar efortul să nu fie împins până la epuizare sau exacerbarea simptomelor.



PESE este adesea declanșat de activitate fizică / exerciții. Aproape **75% din persoanele** care suferă de COVID de lungă durată se confruntă cu PESE și **după 6 luni**.

Simptomele înrăutățite de efort pot include:



- oboseală incapacitantă / epuizare
- probleme cognitive sau „încețoșarea minții”
- durere
- dispnee
- palpitații cardiace
- febră
- probleme cu somnul
- intoleranță la exerciții fizice

Simptomele se înrăutățesc de obicei la **circa 12 – 48 de ore după** activitate și pot dura câteva zile, săptămâni sau chiar luni.

Fizioterapeutul dvs. vă poate ghida utilizând metoda **încetării ritmului ca instrument de gestionare a activității**, care este utilizat cu succes și pentru persoanele cu ME / CFS pentru a preveni declanșarea PESE.



OPRIȚI-VĂ din a încerca să vă depășiți limitele. Suprasolicitarea vă poate afecta recuperarea.



ODIHNA este cea mai importantă strategie de management. Nu așteptați până când simțiți simptome pentru a vă odihni.



ÎNCETINIȚI RITMUL activităților zilnice și cognitive. Aceasta este o abordare sigură pentru a evita declanșatorii la simptome.

Intervențiile de activitate fizică / exercițiile fizice necesită prudență, deoarece strategiile de reabilitare în rândul persoanelor cu COVID de lungă durată și cu simptome persistente de respirație disproporționată la efort, ritm cardiac necorespunzător (tahicardie) și / sau dureri toracice.

Terapia graduală de efort nu trebuie utilizată, în special atunci când este prezentă exacerbarea simptomelor post-efort.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday