



Fatigue et exacerbation des symptômes après l'effort



World
PT Day
2021

FATIGUE

La **fatigue** est une sensation d'épuisement extrême et représente le symptôme le plus courant du Covid long.

- Elle :
- n'est pas facilement soulagée par le repos ou le sommeil
 - n'est pas le résultat d'une activité particulièrement difficile
 - peut limiter le bon fonctionnement dans les activités quotidiennes
 - a un impact négatif sur la qualité de vie



PESE

L'**exacerbation des symptômes après l'effort (PESE)** est un épuisement handicapant et souvent tardif, disproportionné par rapport à l'effort fourni. Elle est parfois décrite comme un « effondrement ». L'activité qui peut déclencher cette aggravation des symptômes peut être quelque chose qui était facilement toléré auparavant, comme par exemple :



- une activité quotidienne (par exemple, une douche)
- une activité sociale
- la marche (ou autre exercice)
- lire, écrire ou travailler à un bureau
- une conversation chargée d'émotion
- être dans un environnement sensoriel (par exemple, musique forte ou lumières aveuglantes)

De nombreux symptômes ressentis par les personnes touchées par le Covid long sont très similaires à ceux de l'encéphalomyélite myalgique (EM)/syndrome de fatigue chronique (SFC).

L'Organisation mondiale de la Santé recommande que la réadaptation du Covid long devrait inclure l'éducation des personnes à la reprise des activités quotidiennes de manière prudente, à un rythme approprié, sûr et gérable à un niveau d'intensité acceptable en fonction des symptômes, l'effort ne devant pas être poussé jusqu'à la fatigue ou l'aggravation des symptômes.



PESE est le plus souvent **déclenchée par l'activité physique** et l'exercice. Près de **75 % des personnes** touchées par le COVID long éprouvent encore la PESE après **6 mois**.

Les symptômes aggravés par l'effort peuvent être les suivants :

- fatigue/épuisement handicapant(e)
- dysfonctionnement cognitif ou « brouillard mental »
- douleur
- essoufflement
- palpitations cardiaques
- fièvre
- trouble du sommeil
- intolérance à l'effort



Les symptômes s'aggravent généralement **12 à 48 heures après l'activité** et peuvent durer des jours, des semaines, voire des mois.

Votre kinésithérapeute peut vous guider dans l'adoption d'un **rythme de travail comme outil de gestion de votre activité**, également utilisé avec succès par les personnes atteintes d'EM/SFC pour éviter de déclencher une PESE.



CESSEZ de repousser vos limites. Un effort excessif peut nuire à votre rétablissement.



Le **REPOS** est votre stratégie de gestion la plus importante. N'attendez pas de ressentir des symptômes pour vous reposer.



RYTHMER vos activités quotidiennes et vos activités cognitives. Il s'agit d'une approche sûre pour naviguer entre les éléments déclencheurs des symptômes.

Les exercices et l'activité physique doivent être envisagés avec prudence en tant que stratégies de réadaptation chez les personnes atteintes de Covid long et présentant des symptômes persistants d'essoufflement disproportionné à l'effort, de rythme cardiaque élevé inappropriée (tachycardie) et /ou de douleurs thoraciques. **La thérapie par exercices gradués ne doit pas être utilisée, en particulier en cas d'exacerbation des symptômes après l'effort.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday