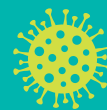


Affaticamento ed esacerbazione dei sintomi post-sforzo



World
PT Day
2021

FATICA

La fatica è una sensazione di **estrema stanchezza** ed è il sintomo più comune di Long COVID. Esso:

- non è facilmente alleviato dal riposo o dal sonno
- non è il risultato di un'attività insolitamente difficile
- può limitare il funzionamento nelle attività quotidiane
- ha un impatto negativo sulla qualità della vita



ESPS

L'**esacerbazione dei sintomi post-sforzo (ESPS)** è un esaurimento disabilitante e spesso ritardato, sproporzionato rispetto allo sforzo compiuto. A volte viene descritto come un "crash". L'attività che può innescare questo peggioramento dei sintomi può essere qualcosa che prima era facilmente tollerato, come ad esempio:



- un'attività quotidiana (es. una doccia)
- un'attività sociale
- camminare (o altro esercizio)
- leggere, scrivere o lavorare alla scrivania
- una conversazione carica di emozioni
- trovarsi in un ambiente ad alto impatto sensoriale (es. musica ad alto volume o luci lampeggianti)

Molti dei sintomi sperimentati da coloro che vivono con il Long COVID sono molto simili a quelli dell'encefalomielite mialgica (EM/sindrome da stanchezza cronica (SSC)).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che la riabilitazione per il Long COVID preveda un addestramento delle persone a riprendere le attività quotidiane in modo conservativo, a un ritmo appropriato che sia sicuro adeguato ai livelli di energia rispettando i limiti dei sintomi attuali, e lo sforzo non sia spinto al punto di affaticamento o al peggioramento dei sintomi.



La **ESPS** è più spesso **innescata dall'attività fisica** e dall'esercizio. Quasi il **75% delle persone** che vivono con il Long COVID sperimenta ancora la **ESPS dopo 6 mesi**.

I sintomi aggravati dallo sforzo possono includere:

- affaticamento/esaurimento invalidante
- disfunzione cognitiva o "nebbia cerebrale"
- dolore
- affanno
- palpitazioni
- febbre
- disturbi del sonno
- intolleranza all'esercizio



I sintomi in genere peggiorano da **12 a 48 ore dopo** l'attività e possono durare per giorni, settimane o addirittura mesi.

Il tuo fisioterapista può guidarti nel "pacing" come strumento di gestione dell'attività che viene utilizzato anche con successo per le persone con ME/CFS per prevenire l'attivazione della **ESPS**.



STOP! Non cercare di superare i tuoi limiti. Lo sforzo eccessivo può danneggiare il tuo recupero.



RIPOSO come tua strategia di gestione più importante. Non aspettare di sentire i sintomi per riposare.



COMPONI le tue attività quotidiane e le attività cognitive. Questo è un approccio sicuro per navigare tra i trigger e i sintomi.

L'attività fisica e l'esercizio richiedono cautela in quanto strategie di riabilitazione tra le persone con long COVID e con sintomi persistenti di dispnea sproporzionata da sforzo, battito cardiaco eccessivamente elevato (tachicardia) e/o dolore toracico.

La Graded exercise therapy (GET) non deve essere utilizzata, in particolare quando è presente un'esacerbazione dei sintomi post-sforzo.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday