



Утомляемость и обострение симптомов после нагрузки



World
PT Day
2021

ИСТОЩЕНИЕ

Истощение – это чувство крайней усталости, которое является наиболее частым симптомом длинного COVID:

- не снимается, либо едва снимается отдыхом или сном
- не является результатом необычно сложной деятельности
- может ограничивать повседневную деятельность
- негативно влияет на качество жизни



ОСПН

Обострение симптомов после нагрузки (ОСПН) – это истощение, снижающее дееспособность и часто отсроченное, несоразмерное приложенным усилиям. Иногда это состояние описывают как крах или коллапс. Активность, которая может вызвать ухудшение симптомов, может быть чем-то, что раньше давалось легко, например:

- рутинные дела (например, принять душ)
- социальная активность
- ходьба (или другое упражнение)
- чтение, письмо или работа за столом
- эмоционально заряженный разговор
- пребывание в среде с повышенным уровнем сигналов извне (например, громкая музыка или мигающий свет)



Многие из симптомов, которые испытывают люди, живущие с длинным COVID, очень похожи на симптомы миалгического энцефаломиелита (МЕ) / синдрома хронической усталости (CFS).

Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы длительная реабилитация после COVID включала в себя обучение людей постепенному возобновлению повседневной деятельности в безопасном темпе, управляя уровнем энергии согласно текущим симптомам. Не следует доводить физическую нагрузку до усталости или обострения симптомов.



ОСПН чаще всего вызывается физической активностью и физическими упражнениями. Почти 75% людей, живущих с длинным COVID, все еще испытывают ОСПН через 6 месяцев.

Симптомы, ухудшающиеся при физической нагрузке, могут быть:

- усталость или истощение, снижающие дееспособность
- когнитивная дисфункция или затуманенное сознание
- боль
- одышка
- учащенное сердцебиение
- жар
- нарушение сна
- непереносимость физических упражнений



Симптомы обычно ухудшаются в период от 12 до 48 часов после активности и могут длиться в течение нескольких дней, недель или даже месяцев.

Ваш физический терапевт может помочь вам в подборе правильной дозировки физической активности, что также успешно применяется для людей с миалгическим энцефаломиелитом и синдромом хронической усталости, чтобы предотвратить обострение симптомов после нагрузки.



ПРЕКРАТИТЕ пытаться работать на максимуме. Излишнее напряжение может навредить вашему выздоровлению.



ОТДЫХ – ваша самая важная стратегия управления. Не ждите, пока вы почувствуете симптомы, чтобы перейти к отдыху.



ДОЗИРУЙТЕ повседневную и умственную деятельность. Это безопасный способ управлять триггерами и симптомами.

Физическая активность и упражнения требуют осторожности при восстановлении людей с длинным COVID и стойкими симптомами, такими как непропорциональная одышка при нагрузке, учащенное сердцебиение без нагрузки (тахикардия) и / или боль в груди. **Не следует применять лечебную физкультуру с увеличением нагрузки, особенно при обострении симптомов после нагрузки.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday