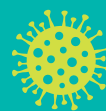


# Únava a zhoršování ponámahových symptomů



World  
PT Day  
2021

## ÚNAVA

Únava je v tomto případě pocit extrémního vyčerpání a nejčastější syndrom long COVIDu.

Charakteristika:

- po odpočinku nebo spánku nepřichází úleva či zlepšení
- není následkem nezvykle náročné aktivity
- může omezovat v běžných denních aktivitách
- negativně ovlivňuje kvalitu života



## PESE

Zhoršování ponámahových symptomů (Post-exertional symptom exacerbation - PESE) je omezující a často opožděný pocit vyčerpání, neodpovídající intenzitě předchozí aktivity. Někdy se také popisuje jako „crash“. Aktivita, která vyvolá zhoršení symptomů, bývá činnost, která byla před onemocněním velmi dobře tolerována. Například:



- běžné denní aktivity (např. sprchování)
- sociální aktivity
- chůze (nebo jiné cvičení)
- čtení, psaní, práce u stolu
- emočně nabitá konverzace
- pobyt ve smyslově náročném prostředí (např. hlasitá hudba, blikající světla)

Mnoho ze symptomů, které bývají popisovány pacienty s long COVIDem jsou podobné, jako symptomy u myalgické encefalomyelitidy (ME)/chronického únavového syndromu (CFS).

Dle doporučení Světové zdravotnické organizace má rehabilitace při long COVIDu zahrnovat edukaci ohledně návratu k denním aktivitám, který by měl být opatrný, přiměřeně rychlý, bezpečný a zvladatelný vzhledem k momentálním symptomům. Námaha by neměla dosáhnout bodu únavy nebo zhoršení symptomů.



PESE je nejčastěji vyvoláno fyzickou aktivitou a cvičením. Téměř **75 % lidí** žijících s long COVIDem pociťuje PESE i **šest měsíců od začátku onemocnění**.

Mezi symptomy, které se po námaze zhoršují, může patřit:



- omezující únava/vyčerpání
- kognitivní potíže nebo „brain fog“ (mozková mlha)
- bolesti
- dušnost
- srdeční palpitace
- horečka
- poruchy spánku
- snížená tolerance cvičení

Symptomy se typicky zhoršují **12 až 48 hodin po aktivitě** a mohou trvat dny, týdny nebo i měsíce.

Fázování je nástroj pro zvládnutí aktivit a váš fyzioterapeut vám pomůže s jeho zařazením do terapie. Toto bývá úspěšně používáno u pacientů s ME a CFS, jako prevence vzniku PESE.



**PŘESTAŇTE** nárazově posouvat své limity. Přepínáním se můžete zpomalit své zotavení.



**ODPOČÍŇTE SI** - to je nejdůležitější strategií. Nečekejte, až se projeví symptomy.



**ROZFÁZUJTE** si své běžné a kognitivní aktivity. Tak můžete bezpečně zmapovat spouštěče symptomů.

Je třeba dbát zvýšené opatrnosti při použití fyzické aktivity a cvičení během rehabilitace pacientů s long COVIDem a přetrvávajícími symptomy, jako je dušnost nepřiměřená vzhledem k námaze, příliš vysoký srdeční tep (tachykardie) a/nebo bolest na hrudi.

**Terapie postupným zatěžováním by neměla být používána, zejména pak pokud pacient trpí zhoršováním ponámahových symptomů.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)