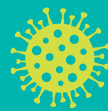


Mệt mỏi và đợt cấp triệu chứng sau gắng sức



World
PT Day
2021

MỆT MỎI

Mệt mỏi là cảm giác cực kỳ kiệt sức và là triệu chứng phổ biến nhất của bệnh COVID kéo dài. Nó:

- không dễ dàng thuyên giảm khi nghỉ ngơi hoặc ngủ
- không phải là kết quả của hoạt động khó khăn bất thường
- có thể hạn chế hoạt động trong các hoạt động hàng ngày
- tác động tiêu cực đến chất lượng cuộc sống



PESE

Đợt cấp triệu chứng sau gắng sức (PESE) là tình trạng giảm khả năng và thường bị kiệt sức muộn không tương xứng với nỗ lực đã thực hiện. Nó đôi khi được mô tả như một "vụ va chạm". Hoạt động có thể kích hoạt triệu chứng tồi tệ hơn này có thể là hoạt động dễ dung nạp trước đây, chẳng hạn như:

- hoạt động hàng ngày (ví dụ: tắm vòi sen)
- một hoạt động xã hội
- đi bộ (hoặc tập thể dục khác)
- đọc, viết hoặc làm việc tại bàn
- một cuộc trò chuyện đầy cảm xúc
- ở trong một môi trường có nhiều giác quan (ví dụ: nhạc lớn hoặc đèn nhấp nháy)



Nhiều triệu chứng mà những người mắc COVID kéo dài gặp phải rất giống với triệu chứng của bệnh đau cơ viêm não tủy (ME) / hội chứng mệt mỏi mãn tính (CFS).

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị rằng việc phục hồi COVID trong thời gian dài nên bao gồm việc giáo dục mọi người về việc tiếp tục các hoạt động hàng ngày một cách thận trọng, ở nhịp độ thích hợp mà an toàn và có thể kiểm soát được đối với mức năng lượng trong giới hạn của các triệu chứng hiện tại và không nên gắng sức đến mức mệt mỏi hoặc khởi phát đợt cấp của triệu chứng.



PESE thường được **kích hoạt bởi hoạt động thể chất** và tập thể dục. Gần **75% những người** mắc COVID kéo dài vẫn bị PESE sau 6 tháng.

Các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn khi gắng sức có thể bao gồm:



- giảm khả năng do mệt mỏi / kiệt sức
- rối loạn chức năng nhận thức hoặc "sương mù não"
- đau
- khó thở
- đánh trống ngực
- sốt
- rối loạn giấc ngủ
- không chịu đựng được bài tập

Các triệu chứng thường trở nên tồi tệ hơn từ **12 đến 48 giờ sau** khi hoạt động và có thể kéo dài trong nhiều ngày, vài tuần hoặc thậm chí vài tháng

Nhà Vật lý trị liệu của bạn có thể hướng dẫn bạn về **nhịp độ như một công cụ quản lý hoạt động** cũng được sử dụng thành công cho những người bị ME / CFS để ngăn chặn PESE kích hoạt.



DỪNG cố gắng vượt qua giới hạn của bạn. Cố gắng quá sức có thể gây hại cho quá trình hồi phục của bạn.



NGHỈ NGƠI là chiến lược quản lý quan trọng nhất của bạn. Đừng đợi cho đến khi bạn cảm thấy các triệu chứng mới nghỉ ngơi.



NHỊP ĐỘ các hoạt động hàng ngày và hoạt động nhận thức của bạn. Đây là một cách tiếp cận an toàn để điều hướng các tác nhân gây ra các triệu chứng.

Các hoạt động thể chất và tập thể dục cần đảm bảo sự thận trọng như là các chiến lược phục hồi chức năng cho những người bị COVID kéo dài và các triệu chứng dai dẳng của khó thở không cân xứng khi gắng sức, nhịp tim cao không thích hợp (nhịp tim nhanh) và / hoặc đau ngực.

Không nên sử dụng liệu pháp tập thể dục phân bậc, đặc biệt khi có đợt cấp triệu chứng sau gắng sức.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday