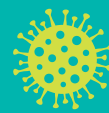


Izčrpanost in simptom poslabšanja stanja po naporu



World
PT Day
2021

IZČRPANOST

Izčrpanost je občutek ekstremne utrujenosti in je najpogostejši simptom dolgotrajnega COVID-a. Zanja je značilno, da:

- se med počitkom ali spanjem ne zmanjša zlahka
- ni posledica neobičajno težke dejavnosti
- lahko zmanjša funkcionalnost v dejavnostih vsakdanjega življenja
- negativno vpliva na kvaliteto življenja



SIMPTOM POSLABŠANJA STANJA PO NAPORU

Simptom poslabšanja stanja po naporu je omejujoča in pogosto zapoznena utrujenost, neskladna s trdom. Včasih jo opisujemo kot "strmogljavljenje". Dejavnost, ki lahko sproži poslabšanje simptomov, je lahko takšna, ki jo je posameznik prej z lahkoto opravil, npr:



- vsakodnevna dejavnost (npr. tuširanje)
- socialna dejavnost
- sprehod (ali podobna vadba)
- branje, pisanje, delo za pisarniško mizo
- čustveno nabit pogovor
- udeležnost v senzornem okolju (npr. glasna glasba ali utripajoče luči)

Veliko simptomov, ki jih izkušajo posamezniki z dolgotrajnim COVID-om, je zelo podobnih s simptomi mialgičnega encefalomyelitisa oziroma sindromom kronične izčrpanosti.

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da naj rehabilitacija pri dolgotrajnem COVID-u vključuje edukacijo ljudi o postopnem vračanju k dejavnostim vsakdanjega življenja s primernim tempom, ki je varen in obvladljiv glede na energijski nivo znotraj meja trenutnih simptomov, naprežanje pa naj ne bi bilo blizu točke utrujanja oziroma poslabšanja simptomov.



Simptom poslabšanja stanja po naporu je pogosto sprožen s telesno dejavnostjo in vadbo. Skoraj 75 % ljudi, ki živijo z dolgotrajnim COVID-om, občutijo ta simptom tudi po šestih mesecih.

Simptomi se poslabšajo z naporom in lahko vključujejo:



- utrujenost/izčrpanost
- kognitivno disfunkcijo ali "možganska megla"
- bolečino
- zadihanost
- razbijanje srca
- vročino
- motnje spanja
- netoleranco na vadbo

Simptomi se običajno poslabšajo 12 do 48 ur po dejavnosti in lahko trajajo več dni, tednov ali celo mesecev.

Fizioterapevt vas lahko vodi skozi določanje tempa kot načinom obravnave s postopnim stopnjevanjem različnih dejavnosti, kar se uspešno uporablja tudi pri ljudeh z mialgičnim encefalomyelitisom oziroma sindromom kronične izčrpanosti za preprečevanje prožanja simptoma poslabšanja stanja po naporu.



PRENEHAJTE s poizkušanjem premikanja vaših meja. Prekomeren napor lahko ogrozi vaše okrevanje.



POČITEK je najpomembnejši način obravnave. Ne čakajte s počitkom do pojavov simptomov.



DOLOČITE TEMPO vaših vsakodnevnih in kognitivnih dejavnosti. To je varen način za obvladovanje simptomov.

Telesna dejavnost in vadbene intervencije zahtevajo previdnost pri določanju rehabilitacije za ljudi z dolgotrajnim COVID-om in prisotnimi simptomi nesorazmerne zadihanosti ob naporu, neprimerno visokega srčnega utripa (tahikardija) in/ali bolečine v prsnem košu.

Stopnjevanje terapevtske vadbe naj se ne bi uporabljalo, posebno kadar je prisoten simptom poslabšanja stanja po naporu.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday