Втома та загострення симптомів після навантаження

World PT Day 2021

ВТОМА

Втома — це відчуття **крайнього виснаження**, яке є найбільш поширеним симптомом довготривалого COVID. Ця втома:

- не минає після відпочинку чи сну
- не є результатом нетипового складного виду діяльності
- може обмежувати щоденну діяльність
- негативно впливає на якість життя

ЗСПН

Загострення симптомів після навантаження (ЗСПН) є причиною появи обмеження життєдіяльності, і зазвичай період тривалості виснаження не відповідає прикладеним зусиллям. Інколи цей стан називають «розбитість». Дії, які можуть викликати таке погіршення симптомів із легкістю виконувались раніше, наприклад:

- щоденна діяльність (приймання душу)
- соціальна активність
- прогулянки (чи інші вправи)
- читання, писання чи робота за столом
- емоційно насичена розмова
- перебування в підвищено чутливому середовищі (голосна музика чи спалахи світла)

Більшість із симптомів, які відчувають люди з довготривалим COVID є дуже подібні до симптомів міалгічного енцефаломієліту (МЕ)/ синдрому хронічної втоми (СХВ). ВООЗ рекомендує, щоб реабілітація при довготривалому COVID включала проведення навчання серед людей про відновлення повсякденної діяльності у відповідних часових рамках. Реабілітація повинна бути безпечною та прийнятною на рівні енергетичних витрат і можливою при наявних симптомах, без підштовхування до втоми та погіршення симптомів.

ЗСПН найчастіше **провокується фізичною діяльністю** та вправами. Приблизно 75% людей, які мають довготривалий COVID відчувають ЗСПН **після 6 місяців**.

Симптоми, погіршені фізичним навантаженням, можуть включати:

- неспроможність від втоми/виснаження
- когнітивну дисфункцію чи «туман у голові»
- біль
- задишку
- тахікардію
- озноб
- порушення сну
- нетолерантність до вправ

Симптоми зазвичай погіршуються **через 12 - 48 годин після** діяльності та можуть тривати декілька днів, тижнів та навіть місяців.

Ваш фізичний терапевт допоможе вам **урегулювати власний ритм діяльності та використовувати це як інструмент управління активністю**, що був успішно застосований у людей з МЕ/СХВ для запобігання прояву ЗСПН.

STOP

ЗУПИНІТЬСЯ, не намагайтесь вийти за рамки власного ліміту. Надмірні зусилля можуть пошкодити вашому здоров'ю.

ВІДПОЧИНОК — це ваша найголовніша стратегія управління. Не чекайте появи симптомів, щоб відпочити.

Урегулюйте **РИТМ** вашої щоденної активності та розумової діяльності. Це безпечний спосіб керування проявами ваших симптомів.

Фізична діяльність та виконання вправ вимагає їх обережного застосування у реабілітаційних стратегіях для людей із довготривалим COVID та стійкими симптомами надмірної задишки під час навантаження, надмірною частотою серцевих скорочень (тахікардія) чи/та болем у грудях. **Не використовуйте вправи, які передбачають дозування, особливо коли є поява задишки та загострення симптомів після навантаження.**

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday