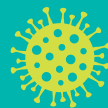


Втома та загострення симптомів після навантаження



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



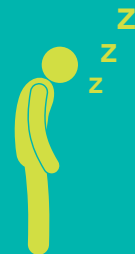
ЗСПН

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 проковується 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.



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