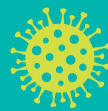


Lodhje dhe përkeqësim i simptomave pas ushtrimit

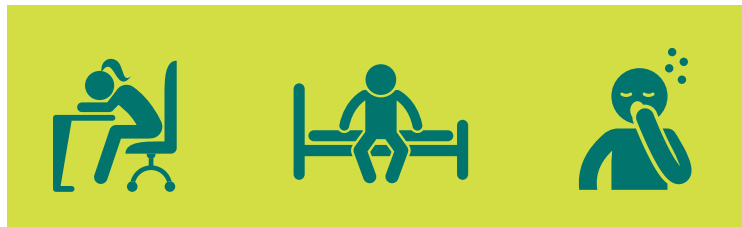


World
PT Day
2021

PLOGËSHTIA

Plogështia është një ndjenjë e rraskapitjes ekstreme dhe është simptoma më e zakonshme e Long COVID-it:

- Nuk lehtësohet lehtë nga pushimi apo gjumi
- nuk është rezultat i një aktiviteti jashtëzakonisht të vështirë
- mund të kufizojë funksionimin në aktivitetet e përditshme
- ndikon negativisht në cilësinë e jetës



PESE

Përkeqësimi i simptomave pas ushtrimit (PESE) është një rraskapitje paaftësuese dhe shpesh e vonuar joproporcionale me përpjekjen e bërë. Ndonjëherë përshkruhet si një "përplasje". Aktiviteti që mund të shkaktojë këtë përkeqësim të simptomave mund të jetë diçka që tolerohej lehtë më parë, të tilla si:

- një aktivitet i përditshëm (p.sh. dush)
- një aktivitet social
- ecje (ose ushtrime të tjera)
- leximi, shkrimi ose puna në një tavolinë
- një bisedë e ngarkuar emocionalisht
- të qenit në një mjedis të ndjeshëm (p.sh. muzikë me zë të lartë ose ndezje të dritave)



Shumë nga simptomat e përjetuara nga ata që jetojnë me Long COVID janë shumë të ngjashme me ato të encefalomelilit mialgjik (ME)/sindromës së lodhjes kronike (CFS).

Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që rehabilitimi i Long COVID të duhet të përfshijë edukimin e njerëzve për rifillimin e aktiviteteve të përditshme në mënyrë konservative, me një ritëm të përshtatshëm që është i sigurt dhe i menaxhueshëm për nivelet e energjisë brenda kufijve të simptomave aktuale, dhe ushtrimet nuk duhet të shtyhen deri në lodhje ose përkeqësim të simptomave.



PESE më shpesh **shkaktohet nga aktiviteti fizik dhe ushtrimet**. Gati **75% e njerëzve** që jetojnë me Long COVID ende përjetojnë PESE **pas 6 muajsh**.

Simptomat e përkeqësuar nga tendosja mund të përfshijnë:



- lodhje/rraskapitje paaftësuese
- mosfunksionim njohës ose "mjegull të trurit"
- dhimbje
- gulçim
- palpitacione të zemrës
- ethe
- prishje e gjumit
- mos-tolerancë e ushtrimit

Simptomat zakonisht përkeqësohen **12 deri në 48 orë pas** aktivitetit dhe mund të zgjasin për ditë, javë apo edhe muaj

Fizioterapeuti i juaj mund t'ju udhëzojë në krijimin e ritmit si mjet i menaxhimit të aktivitetit që përdoret gjithashtu me sukses për njerëzit me ME/CFS për të parandaluar shkaktimin e PESE-së.



NDALONI së përpjekuri të kapërceni kufijtë tuaj. Mbingarkesa mund të dëmtojë shërimin tuaj.



PUSHIMI është strategjia juaj më e rëndësishme e menaxhimit. Mos prisni derisa të ndjeni simptoma për të pushuar.



KRIJONI RITMIN e aktiviteteve tuaja të përditshme dhe aktiviteteve njohëse. Kjo është një qasje e sigurt për të përcjellë shkaktarët tek simptomat.

Aktiviteti fizik dhe ndërhyrjet në ushtrime garantojnë kujdes si strategji rehabilitimi tek njerëzit me Long COVID dhe simptoma të vazhdueshme të gulçimit joproporcional gjatë ushtrimit, rrahjeve të papërshtatshme të larta të zemrës (takikardi) dhe/ose dhimbje gjoksi.

Terapia e klasifikuar e ushtrimeve nuk duhet të përdoret, veçanërisht kur është i pranishëm përkeqësimi i simptomave pas ushtrimit.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday