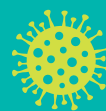


Fatiga i exacerbació dels símptomes postexercici



World
PT Day
2021

FATIGA

La fatiga és una sensació de cansament extrem i és el símptoma més comú de la COVID

- no s'alleuja fàcilment amb el descans o dormint
- no és el resultat d'una activitat excepcionalment difícil
- pot limitar el funcionament normal de les activitats del dia a dia
- té un impacte negatiu en la qualitat de vida



ESPE

L'exacerbació dels símptomes postexercici (ESPE) és un cansament discapacitant i sovint retardat no proporcional a l'esforç que s'ha fet. Sovint es descriu com un 'defalliment'. L'activitat que comporta aquest empitjorament dels símptomes pot ser una que prèviament es tolerava fàcilment com ara:

- una activitat diària (ex. dutxar-se)
- una activitat social
- caminar (o altre tipus d'exercici)
- llegir, escriure o treball d'oficina
- una conversa amb càrrega emocional
- trobar-se en un entorn sensorial (ex. amb música alta o llums estridents)



Molts dels símptomes que tenen els pacients amb COVID persistent són molt similars als de l'encefalomielitis miàlgica (EM) / síndrome de fatiga crònica (SFC).

L'Organització Mundial de la Salut recomana que la rehabilitació de la COVID persistent inclogui educar el pacient sobre com tornar a les seves activitats diàries de manera conservadora, a un ritme apropiat que sigui segur i adequat als nivells d'energia dins dels límits dels símptomes existents, i que l'exercici físic no arribi al punt de fatiga o d'empitjorament dels símptomes.



L'ESPE normalment la desencadena l'activitat física i l'exercici. Gairebé un **75% dels pacients** amb COVID persistent encara experimenten ESPE **després de 6 mesos**.

Els símptomes que empitjoren a causa de l'exercici poden incloure:



- fatiga incapacitant / esgotament
- disfunció cognitiva o "boira mental"
- dolor
- ofec
- palpitations
- febre
- trastorn del son
- intolerància a l'exercici

Els símptomes solen empitjorar a les 12 a 48 hores després de l'activitat i poden durar dies, setmanes o fins i tot mesos.

El vostre fisioterapeuta us pot guiar a l'hora de **graduar la vostra activitat física** tal i com també es fa de manera efectiva per als pacients amb EM/SFC per prevenir l'activació de l'ESPE.



NO intenteu superar els vostres límits. El sobreesforç pot perjudicar la vostra recuperació.



El **REPÒS** és la principal manera que teniu de gestionar els símptomes. No espereu a notar els símptomes per descansar.



GRADUEU les vostres activitats diàries i les activitats cognitives. És una manera segura de controlar els factors que desencadenen els símptomes.

L'activitat física i les intervencions d'exercici requereixen prudència com a estratègies rehabilitadores per a pacients amb COVID persistent i símptomes persistents d'ofec desproporcionat relacionat amb l'esforç, batecs indegudament ràpids (taquicàrdia) i/o dolor toràcic. **No es recomana la teràpia d'exercici gradual, especialment quan hi ha exacerbació dels símptomes postexercici.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday