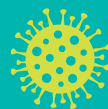


# Umor i pogoršanje simptoma nakon napora



World  
PT Day  
2021

## UMOR

Umor je osećaj krajnje iscrpljenosti i najčešći je simptom produženog COVID-a. Umor:

- ne nestaje sa odmorom ili spavanjem
- nije rezultat teške aktivnosti
- može ograničiti funkcionisanje u svakodnevnim aktivnostima
- negativno utiče na kvalitet života



## PESE

Pogoršanje simptoma nakon napora (PESE) onesposobljava i često se manifestuje kroz iscrpljenost koje je nesrazmerna naporu. Ponekad se opisuje kao „pad“. Aktivnost koja može pokrenuti ovo pogoršanje simptoma može biti nešto što se ranije lako podnosilo, kao što su:

- dnevna aktivnost (npr. tuširanje)
- društvena aktivnost
- hodanje (ili druga vežba)
- čitanje, pisanje ili rad za računarom
- emocijama nabijen razgovor
- boravak u senzornom okruženju (npr. glasna muzika ili trepćuća svetla)



Mnogi simptomi koje su iskusili oni koji žive sa produženim COVID-om vrlo su slični simptomima mijalgijskog encefalomielitisa (ME) / sindroma hroničnog umora (CFS).

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da rehabilitacija produženog COVID-a treba da obuhvati edukaciju ljudi o nastavku svakodnevnih aktivnosti, odgovarajućim tempom koji je bezbedan i koji je u granicama trenutnih mogućnosti, a napor ograničiti do tačke umora ili pogoršanja simptoma.



PESE najčešće **pokreću fizička aktivnost i vežbanje**.

Skoro **75% ljudi** koji žive sa produženim COVID-om doživljavaju PESE i **nakon 6 meseci**.

Simptomi pogoršani naporom su:

- onesposobljavajući umor / iscrpljenost
- kognitivna disfunkcija ili „moždana magla“
- bol
- otežano disanje
- lupanje srca
- groznica
- poremećaj sna
- netolerancija na vežbanje



Simptomi se obično pogoršavaju **12 do 48 sati** nakon aktivnosti i mogu trajati danima, nedeljama ili čak mesecima

Vaš fizioterapeut vas može voditi **određenim tempom i upravljati aktivnostima** na način kako se to uspešno primenjuje kod pacijenata sa ME / CFS kako bi sprečio pokretanje PESE.



**STOP** pokušaju da pomerite svoje granice. Prekomerno naprezanje može štetiti vašem oporavku.



**ODMOR** je vaša najvažnija strategija upravljanja. Ne čekajte da osetite simptome da biste se odmorili.



**PODESITE** vaše dnevne i kognitivne aktivnosti. Ovo je siguran pristup da izbegnete pojavu simptoma.

Intervencije u vezi sa fizičkom aktivnošću i vežbanjem zahtevaju oprez kao strategiju u rehabilitaciji ljudi sa produženim COVID-om kod kojih perzistiraju simptomi kratkog daha pri naporu, ubrzanog rada srca (tahikardija) i / ili bolova u grudima.

**Ne treba koristiti vežbe sa povećanjem opterećenja, posebno kada je prisutno pogoršanje simptoma nakon napora.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)