



Lubhang pagkapagod (fatigue) at post-exertional symptom exacerbation o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw



LUBHANG PAGKAPAGOD

Ang lubhang pagkapagod ay ang pagkaramdam ng matinding kapaguran at ito ang pinakakaraniwang sintomas ng Long COVID. Ito ay:

- hindi madaling mapagaan ng pagpapahinga at pagtulog
- hindi resulta ng hindi pangkaraniwang mahirap na gawain o aktibidad
- makakahadlang ng paggana o function sa pang-araw-araw na gawain
- mayroong negatibong epekto sa kalidad ng buhay



PESE

Ang post-exertional symptom exacerbation (PESE) o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw ay isang hindi pagpapagana at madalas na antala sa kapaguran na hindi katimbang sa pagsisikap na nagawa. Ito ay minsang inilalarawan bilang “pag-crash”. Itong pangyayaring ito ay maaaring maging pag-uumpisa ng paglala ng mga sintomas na dati ay minsang madali at kaya naman gawin, tulad ng:

- isang pang-araw-araw na gawain (halimbawa: shower)
- isang panlipunang aktibidad
- paglalakad (o iba pang ehersisyo)
- pagbasa, pagsulat at iba pang trabaho na ginagawa sa mesa
- isang emosyonal na pakikipag-usap
- ang pagiging nasa isang kapaligiran na puno ng pandama (halimbawa: malakas na musika/tunog o mga ilawang patay-sindi/kumikislap)



Marami sa mga sintomas na nararanasan ng mga taong may Long COVID ay kahalintulad ng taong mayroong myalgic encephalomyelitis (ME)/chronic fatigue syndrome (CFS).

Inirerekomenda ng World Health Organization na ang rehabilitasyon ng Long COVID ay dapat mayroong edukasyon para sa mga taong nagbabalik o nagpapatuloy sa pang-araw-araw na gawain sa konserbatibong kaparaanan, sa naaangkop na pacing o tulin ng lakad na ligtas, mapamahalaan para sa antas ng enerhiya o lakas sa loob ng mga hangganan ng kasalukuyang sintomas, at ang pagsusumikap sa paggalaw ay dapat hindi itulak sa punto ng pagod o sa paglala ng sintomas.



Ang PESE ay pinkamadalas na **na-ti-trigger ng pisikal na aktibidad** at ehersisyo. Malapit sa **75% ng mga taong** nabubuhay na may Long COVID ay nakakaranas ng PESE pagkatapos ng **6 na buwan**.

Ang mga sintomas ay lumalala sa pagsusumikap at kasama dito ang:



- malubhang kapaguran
- mga sakit sa katalusan o “brain fog”
- mga nararamdamang sakit sa katawan
- hinihinal
- di karaniwang bilis ng tibok ng puso
- lagnat
- hirap sa pagtulog o pagkuha ng tulog
- hindi pagpaparaan sa ehersisyo

Ang mga sintomas ay tipikal na lumalala sa **labing-dalawa (12) hanggang apat na po't walong oras pagkatapos** ng aktibidad at nananatili ng ilang araw, linggo o maging mga buwan.

Ang iyong physiotherapist o physical therapist (PT) ay ang gagabay sa iyo sa **pacing o tulin ng lakad na angkop sa aktibidad**, ito ay isang **kasangkapan para sa pamamahala ng iyong aktibidad** na nagagamit nang matagumpay sa mga taong mayroong ME/CFS para makaiwas sa pag-uumpisa ng PESE.



Ang **PAGHINTO** sa pagsubok na itulak ang iyong hangganan. Ang labis na pagsisikap (overexertion) ay maaaring makasama sa iyong paggaling.



Ang **PAHINGA** ay ang iyong pinakamahalagang pamamahalang estratehiya/diskarte. Huwag mo nang hintayin na magkaroon ka ng sintomas bago ka magpahinga.



Isaalang-alang at gawin ang pagplano sa **TULIN NG LAKAD** (o pacing) ng iyong pang-araw-araw na aktibidad at mga gawaing pag-iisip. Ito ay isang ligtas na pamamaraan upang ma-navigate ang mga trigger ng sintomas.

Ang pisikal na aktibidad at ehersisyo bilang gamot na therapy ay maaaring gamitin sa rehabilitasyon na may kaukulang pag-iingat para sa mga taong may Long COVID, na may paulit-ulit na sintomas na hindi katimbang na paghinal sa paggalaw, hindi naaangkop na tibok ng puso (tachycardia), at/o sakit sa dibdib. **Ang graded exercise therapy ay hindi dapat gamitin, lalu na kapag ang tao ay mayroong post-exertional symptom exacerbation o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw.**