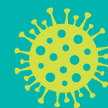


Замор и егзацербација на симптомите после напор



World
PT Day
2021

Замор

Заморот е чувство на екстремна исцрпеност и е најчестиот симптом на долг COVID. Тоа:

- не се олеснува лесно со одмор или сон
- не е резултат на невообичаено тешка активност
- може да го ограничи функционирањето во секојдневните активности
- негативно влијае на квалитетот на животот



PESE

Post-exertional symptom exacerbation (PESE)
Егзацербација на симптомите пост-напор (ЕСПН) е состојба на оневозможувачка и често пролонгирана исцрпеност непропорционална со направениот напор. Понекогаш се опишува како „скршеност-истоштеност“. Активноста што може да предизвика вакво влошување на симптомите може да биде нешто што лесно се толерирало претходно, како на пример:



- дневна активност (на пр. капење)
- социјална активност
- одење (или друга вежба)
- читање, пишување или работа на биро
- емотивен разговор
- да се биде во сензорна средина (на пр. Гласна музика или трепкачки светла)

Многу од симптомите што ги доживеале оние кои живеат со долг COVID се многу слични на симптомите на миалгичен енцефаломиелитис (ME) / синдром на хроничен замор (CFS). Светската здравствена организација препорачува дека рехабилитацијата после долг КОВИД треба да вклучува едукација на луѓето за продолжување на секојдневните активности стандардно, со соодветно темпо, тоа е безбедно и лесно спроведливо за нивоата на енергија во границите на моменталните симптоми, и напорот не треба да се турка до степен на замор или егзацербација на симптомите.



(ЕСПН) најчесто се активира од физичка активност и вежбање. Скоро **75% од луѓето** кои живеат со долг COVID сè уште доживуваат вакви симптоми и по **6 месеци**.

Симптомите влошени со напор може да вклучуваат:



- ограничувачки замор / исцрпеност
- когнитивна дисфункција или „мозочна магла“
- болка
- задишаност
- срцеви палпитации
- Треска
- нарушување на спиењето
- нетолеранција кон вежбање

Симптомите најчесто се влошуваат од **12 до 48 часа** по активност и можат да траат со денови, недели или дури месеци

Вашиот физиотерапевт може да ве води низ ритамот, како алатка за управување со активности, која исто така успешно се користи за луѓе со ME / CFS за да се спречи активирање на овие симптоми.



СТОП/престанете да се обидувате да ги зголемувате своите граници. Преголемиот напор може да му наштети на вашето закрепнување.



Одморот е вашата најважна стратегија за управување. Не чекајте додека не почувствувате симптоми за одмор.



Темпирајте ги вашите секојдневни активности и когнитивни активности. Ова е безбеден пристап за навигација во предизвикувачи на симптомите.

Физичката активност и вежбите гарантираат претпазливост затоа што стратегиите за рехабилитација кај луѓето со долг КОВИД и постојани симптоми на непропорционално дишење при напор, несоодветно висок ритам на срцето (тахикардија) и / или болка во градите.

Не треба да се користи степенувана терапија за вежбање, особено кога е присутно егзацербација на симптомите пост-напор.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday