

Κούραση και Μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (PESE)

Παγκόσμια Ημέρα
Φυσικοθεραπείας
2021

ΚΟΥΡΑΣΗ

Η κούραση είναι ένα αίσθημα **υπερβολικής κόπωσης** και είναι το πιο **κοινό σύμπτωμα** του Συνδρόμου Παρατεταμένου COVID.

- Δεν ξεπερνιέται εύκολα από ξεκούραση ή ύπνο
- Δεν είναι το αποτέλεσμα μίας ασυνήθιστα δύσκολης δραστηριότητας
- Μπορεί να περιορίσει τη λειτουργικότητα στις δραστηριότητες καθημερινότητας
- Επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής

PESE

Μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (PESE)

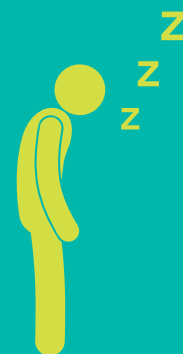
Είναι μια καθηλωτική και συχνά παρατεταμένη εξάντληση δυσανάλογη με την προσπάθεια που καταβλήθηκε. Μερικές φορές περιγράφεται ως «συντριβή». Η δραστηριότητα που μπορεί να προκαλέσει αυτήν την επιδείνωση των συμπτωμάτων μπορεί να είναι κάτι που ήταν εύκολα ανεκτό πριν, όπως:

- Μία τακτική ή συνήθης ημερήσια δραστηριότητα, όπως ένα ντους
- Μία κοινωνική δραστηριότητα
- Βάδισμα (ή κάποια άλλη άσκηση)
- Ανάγνωση, γράψιμο ή δουλειά γραφείου
- Μία συναισθηματικά φορτισμένη συζήτηση
- Παρουσία σε περιβάλλον με δυνατή μουσική ή εκτυφλωτικά φώτα



Πολλά από τα συμπτώματα που βιώνουν εκείνοι που ζουν με το Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID μοιάζουν πολύ με αυτά της μυαλγικής εγκεφαλομυελίτιδας (ME) και του Συνδρόμου χρόνιας κόπωσης (CFS).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά η αποκατάσταση του Συνδρόμου Παρατεταμένου COVID να συμπεριλαμβάνει την εκπαίδευση των ανθρώπων σχετικά με τη συντηρητική συνέχιση των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, με κατάλληλο ρυθμό που να είναι ασφαλής και διαχειρίσιμη για τα επίπεδα ενέργειας εντός των ορίων των τρεχόντων συμπτωμάτων. Η φυσική δραστηριότητα δεν πρέπει να εξωθείται στο σημείο της παρόξυνσης των συμπτωμάτων ή της κόπωσης.



Μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (PESE) προκαλείται συχνότερα από τη σωματική δραστηριότητα και την άσκηση. Σχεδόν το **75% των ανθρώπων** που ζουν με Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID εξακολουθεί να αντιμετωπίζει αυτή τη συμπτωματολογία ακόμα και **μετά από 6 μήνες**.

Τα συμπτώματα που επιδεινώνονται από την άσκηση μπορεί να περιλαμβάνουν:



- κόπωση / εξάντληση
- γνωστική δυσλειτουργία ή «εγκεφαλική ομίχλη»
- πόνος
- δύσπνοια
- αρρυθμίες
- πυρετός
- διαταραχή ύπνου
- αδυναμία άσκησης

Τα συμπτώματα συνήθως **επιδεινώνονται 12 έως 48 ώρες** μετά από τη δραστηριότητα και μπορεί να διαρκέσουν ημέρες, εβδομάδες ή ακόμα και μήνες.

Ο φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στο να έχετε έναν **συγκεκριμένο ρυθμό ως ένα εργαλείο διαχείρισης** της δραστηριότητας το οποίο χρησιμοποιείται επίσης με επιτυχία για άτομα με μυαλγική εγκεφαλομυελίτιδα ή το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης για να αποτρέψουν την ενεργοποίηση της μετα-ασκησιακής παρόξυνσης συμπτωμάτων.



ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ να προσπαθείτε να επεκτείνετε τα όριά σας. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την ανάρρωσή σας.



Η ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ είναι η πιο σημαντική στρατηγική διαχείρισης για σας. Μην περιμένετε μέχρι να νιώσετε τα συμπτώματα για να ξεκουραστείτε.



ΡΥΘΜΙΣΤΕ τις καθημερινές και τις πνευματικές σας δραστηριότητες. Αυτή είναι μια ασφαλής προσέγγιση για να αντιμετωπίσετε τους παράγοντες που ενεργοποιούν τα συμπτώματα.

Οι φυσικές δραστηριότητες και οι παρεμβάσεις σωματικής άσκησης απαιτούν προσοχή ως στρατηγικές αποκατάστασης σε άτομα με Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID και επίμονα συμπτώματα δυσανάλογης δύσπνοιας κατά την άσκηση, ακατάλληλα υψηλό καρδιακό παλμό (ταχυκαρδία) και / ή πόνο στο στήθος.

Η βαθμιαία θεραπεία άσκησης δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν παρόντα συμπτώματα παρόξυνσης μετά από άσκηση.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday