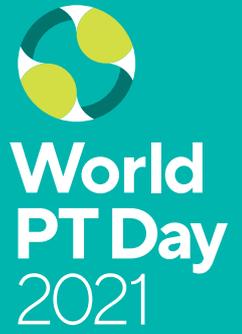


피로 및 운동 후 증상 악화



피로

피로는 극심한 피로감을 느끼는 것을 말하며 만성 코로나의 가장 흔한 증상입니다. 이는:

- 휴식이나 수면으로 쉽게 완화되지 않음
- 갑자기 어려운 활동을 해서 나타난 결과가 아님
- 일상 활동에서 기능적으로 제한될 수 있음
- 삶의 질에 부정적인 영향



PESE

활동 후 증상 악화 (PESE)는 무력한 상태이며 종종 지연된 피로가 활동과 불균형하게 나타납니다. 때때로 "충돌"으로 설명됩니다. 증상 악화를 유발할 수 있는 활동은 아래와 같이 이전에 쉽게 할 수 있었던 것입니다.



- 일상 활동 (예 : 샤워)
- 사회 활동
- 걷기 (또는 기타 운동)
- 책상에서 읽기, 쓰기 또는 작업
- 감정적으로 충만한 대화
- 감각적 환경에있는 경우 (예 : 시끄러운 음악 또는 번쩍이는 불빛)

만성 코비드 환자가 경험하는 많은 증상들은 근통성 뇌척수염 (ME) / 만성 피로 증후군 (CFS)의 증상과 매우 유사합니다.

세계 보건기구(WHO)는 만성 코로나 재할 시 현재 증상에서 에너지 수준을 안전하게 관리할 수 있는 적절한 속도로 환자가 일상 활동을 재개하도록 교육하는 것이 포함되어야 하며, 운동은 피로하거나 증상이 악화되지 않는 범위에서 실시해야한다고 권고합니다.



PESE는 대부분 신체 활동과 운동에 의해 유발됩니다. 만성 코비드를 앓고 있는 사람들의 거의 75 %가 6개월 후에도 여전히 PESE를 경험합니다.

운동으로 악화되는 증상은 다음과 같습니다.



- 피로 / 탈진 장애
- 인지 기능 장애 또는 "뇌 안개"
- 고통
- 숨가쁨
- 심계항진
- 발열
- 수면 장애
- 운동 과민증

증상은 일반적으로 활동 후 12 ~ 48 시간 동안 악화되며 며칠, 몇 주 또는 몇 달 동안 지속될 수 있습니다.

물리치료사는 '활동 후 증상 악화' 유발을 방지하기 위해 근통성 뇌척수염 (ME) / 만성 피로 증후군 환자에게 성공적으로 사용되는 활동 관리 도구로 페이스잉(pacing)을 통해 가이드 할 수 있습니다.



한계를 뛰어 넘으려는 시도를 멈추세요. 과도한 운동은 회복에 악영향을 줄 수 있습니다.



휴식은 가장 중요한 관리 전략입니다. 증상이 가라 앉을 때까지 기다리지 마십시오.



일상 활동과 인지적 활동의 페이스를 유지하세요. 이것은 증상에 대한 트리거를 탐색하는 안전한 접근 방식입니다.

신체 활동 및 운동 중재는 만성 코비드 환자의 재활 전략과 운동시 불균형한 호흡 곤란, 부적절하게 높은 심장 박동 (빈맥) 및 / 또는 가슴 통증의 지속적인 증상에 주의를 기울여야 합니다.

특히 운동 후 증상 악화가 있는 경우에는 점진적 운동 요법을 적용해서는 안됩니다.