

# Fatigue (Müdigkeit) und Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (Post-Exertional Symptom Exacerbation (PESE))

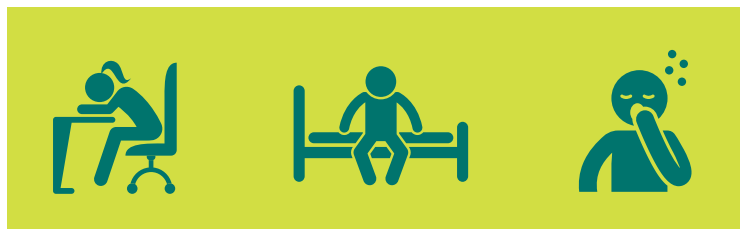


World  
PT Day  
2021

## FATIGUE

Fatigue ist ein Gefühl extremer Erschöpfung. Dies ist das häufigste Symptom von Long COVID. Fatigue...

- lässt sich nicht einfach durch Ausruhen oder Schlafen lindern
- ist nicht das Ergebnis außergewöhnlich anstrengender Aktivität
- kann die Funktionsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten einschränken
- wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus



## PESE

Die Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (Post-Exertional Symptom Exacerbation (PESE)) ist eine einschränkende und oftmals verzögerte Erschöpfung die nicht im Verhältnis zur geleisteten Anstrengung steht. Manchmal wird sie als „Absturz“ beschrieben. Diese Verschlechterung der Symptome kann durch Aktivitäten ausgelöst werden, die vormals ohne Probleme toleriert werden konnten, z.B.

- eine Alltagsaktivität (z.B. Duschen)
- eine soziale Aktivität
- Gehen (oder andere Bewegungen)
- Lesen, Schreiben oder Schreibtischarbeit
- Ein emotionales Gespräch
- Aufenthalt in einer sensorischen Umgebung (z.B. laute Musik oder blinkende Lichter)



Viele der Symptome unter denen Menschen mit Long COVID leiden sind denen der myalgischen Enzephalomyelitis (ME)/dem chronischen Fatigue Syndrom (CFS) sehr ähnlich.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass eine Rehabilitation bei Long COVID auch die Aufklärung der Betroffenen über eine Wiederaufnahme von Alltagsaktivitäten in einem angemessenen Tempo beinhalten sollte, das im Rahmen der Energieniveaus und den Grenzen der aktuellen Symptome sicher und handhabbar ist, und das Anstrengungen nicht bis zur Erschöpfung oder der Verschlechterung von Symptomen getrieben werden sollten.



PESE wird meistens von **physischer Aktivität und Sport** ausgelöst. Fast **75% der Menschen**, die mit Long COVID leben, erfahren auch **nach 6 Monaten** noch PESE.

Zu den Symptomen die sich durch Anstrengung verstärken können gehören:



- einschränkende Müdigkeit/Erschöpfung
- Kognitive Dysfunktion oder „Hirnebel“
- Schmerzen
- Atemlosigkeit
- Herzklopfen/Herzstolpern
- Fieber
- Schlafstörungen
- Belastungsintoleranz

Die Symptome verschlechtern sich typischerweise **12 bis 48 Stunden** nach der Aktivität und können für Tage, Wochen oder sogar Monate anhalten.

Physiotherapeut\*innen können Sie dabei anleiten **Pacing als Hilfsmittel zum Aktivitätsmanagement** einzusetzen, so wie es erfolgreich bei Menschen mit ME/CFS eingesetzt wird, um das Auftreten von PESE zu vermeiden.



**STOPPEN** Sie den Versuch an Ihre Grenzen zu gehen. Eine Überanstrengung kann Ihre Genesung beeinträchtigen.



**PAUSEN/RUHE** ist Ihre wichtigste Management Strategie. Warten Sie mit der Pause nicht bis Sie Symptome spüren.



**PASSEN** Sie Ihre Alltagsaktivitäten und kognitiven Aktivitäten an. Dies ist ein sicherer Ansatz, um die Auslöser von Symptomen zu steuern.

In der Rehabilitation von Menschen mit Long COVID und anhaltenden Symptomen unverhältnismäßiger Kurzatmigkeit bei Anstrengung, unangemessen schnellem Herzschlag (Tachykardie), und/oder Brustschmerzen sind körperliche Aktivität und Trainingsübungen mit Vorsicht zu betrachten. **Eine abgestufte Bewegungstherapie sollte nicht eingesetzt werden, insbesondere dann nicht, wenn eine Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (PESE) vorliegt.**



World  
Physiotherapy

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