

Fysisk aktivitet og hvile ved CFS/ME

LMS-kurs
Molde sykehus

Disposisjon

- Hva er fysisk aktivitet og hvile?
- Utfordringer knyttet til fysisk aktivitet og hvile ved CFS/ME
- Aktivitetsregulering ved CFS/ME
- Tiltak for håndtering av symptomer og vedlikehold av fysisk funksjon ved CFS/ME. Når velge hva?

Hva er fysisk aktivitet?

«All kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning av energiforbruket utover hvilenivå»

Aktivitetshåndboken, 2009



Tilpasset fysisk aktivitet kan...

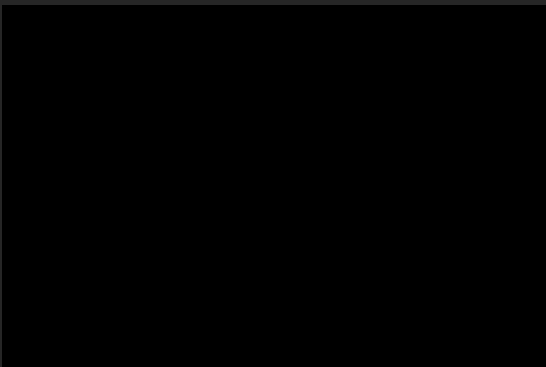
- Forebygge dekondisjonering
- Styrke immunsystemets funksjoner
- Forbedre energiomsetning i muskulatur
- Gi økt blodgjennomstrømning
- Regulere stress og psykiske symptomer
- Fremme velvære, funksjon, mestring og livskvalitet

(Aktivitetshåndboken, 2009, Martinsen, 2011)

- *Men spesielle utfordringer ved CFS/ME:*
 - Da kjernesymptomene er anstrengelsesrelaterte.
 - Forlenget restitusjonstid (>24t) etter fysisk/mental anstrengelse.
 - Uforutsigbarhet i symptomer og reaksjoner

Hva med hvile?

All «aktivitet» som bidrar til å fremme mental og fysisk restitusjon.



Tilpasset hvile kan...

- Fremme mental og fysisk avspenning
 - Forbedre restitusjon og søvnkvalitet
 - Regulere stress og psykiske symptomer
 - Gi økt velvære, funksjon, mestring og livskvalitet
-
- *Men spesielle utfordringer ved CFS/ME:*
 - Da tilstanden kjennetegnes av langvarig, uforklarlig, betydelig utmattelse som ikke umiddelbart lindres av søvn eller hvile.

Personer med CFS/ME har ofte et svært ulikt utgangspunkt når det gjelder fysisk funksjon, kapasitet og toleransegrense.

Hver enkelt må derfor vurdere responsen ulike belastninger gir på egen kropp og justere aktivitetsnivået deretter.

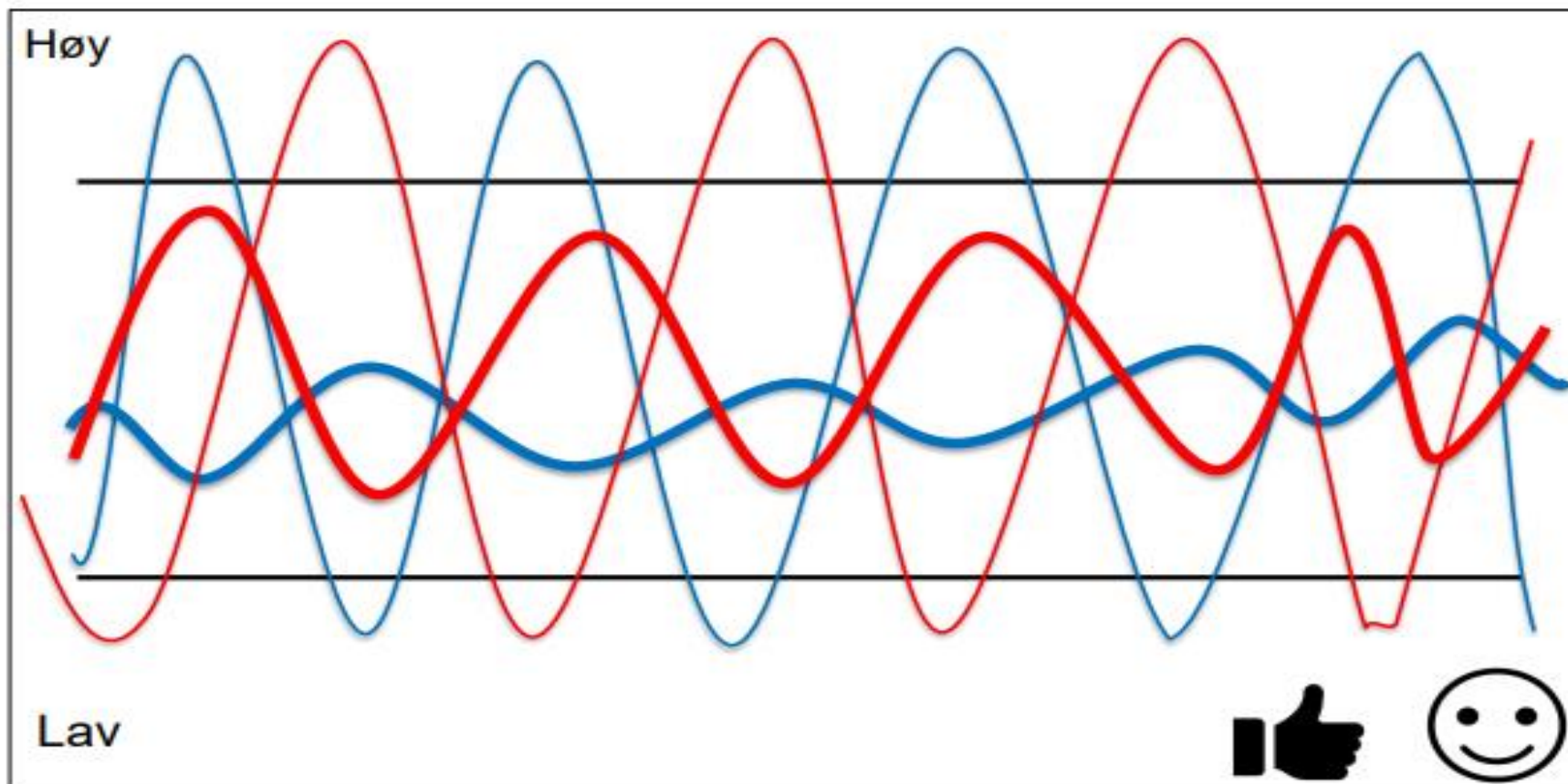
Aktivitetsregulering

- Ingen klar og entydig definisjon, men handler om hvordan balansere aktivitet og hvile i hverdagen, med utgangspunkt i aktuelle funksjonsnivå og ens individuelle toleransegrense.
- Har til hensikt å forebygge og begrense forverring av anstrengelsesrelaterte symptomer og reaksjoner.
- Være bevisst mht. *hvordan* man disponerer den energien man til enhver tid har til rådighet.

Aktivitetsregulering

- Unngå å sammenligne deg med hvordan formen var før sykdommen inntraff, eller med andre (både syke og friske).
- Realistisk i henhold til tidligere erfaringer og nåværende funksjon.
- Identifiser hvilke aktiviteter som er *nødvendige og meningsfulle*.
- Bli kjent med egne grenser,- Lytt til kroppens signaler på overbelastning,- før, underveis, etter. Men unngå konstant «overvåking» av symptomer.

Aktivitetsregulering

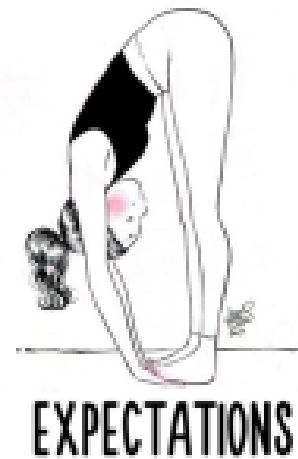
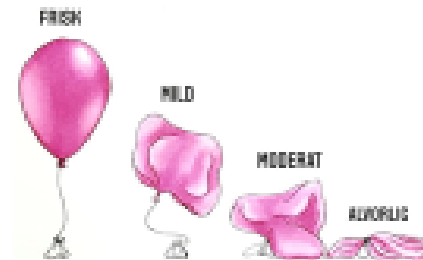


Aktivitetsregulering

Flere faser i sykdomsforløpet

- o **Ustabil fase:** starten av sykdomsforløpet. De fleste er dårligst/har flest symptomer i denne fasen. Store svingninger i dagsform. Manglende sykdomsinnsikt.
- o **Stabiliseringsfase:** midten av sykdomsforløpet. Stabilisering av symptomintensitet. Reduksjon i svingninger. Gradvis sykdomsforståelse og bruk av mestringsstrategier.
- o **Mobiliseringsfase:** siste fase i sykdomsforløpet. Stabilisering av symptomene. De gode periodene blir flere og lengre. Nedturene blir kortere og mindre intense

Å ha CFS/ME føles litt som en ballong uten luft



EXPECTATIONS



REALITY

Aktivitetsregulering

- Velg tidspunkt på dagen hvor kapasitet og energinivå er størst.
- «Aktivitetsbytting». Varier gjerne jevnlig mellom ulike oppgaver/aktiviteter/bevegelser for å fordele belastning på kroppen.
- Ta hyppige pauser, gjerne før utmattelsen tvinger en til å stoppe.
- Velg å regulere ned eller avslutte en aktivitet mens du fortsatt har restenergi (og stabile symptomer).



Aktivitetsregulering

- På dager med høyere symptombelastning, unngå overanstrengelse eller å presse kroppen unødige. Ta hyppigere og lengre pauser. Gjør aktiviteter i langsommere tempo. Fokuser på hvile/avspenning.
- Anstrengelser som erfaringsmessig medfører forlenget restitusjonstid; Tilrettelegg for tilstrekkelig hvile i forkant/undervegs/i etterkant.
- Viktig med tilrettelagt hvile/avspenning på dager hvor formen også er bedre.
- Når langvarig stabilitet i symptomer er oppnådd kan aktivitetsnivået økes gradvis. Rådfør deg gjerne med fysiot./ergot.

Øvrige tiltak

- Ved moderat til alvorlig grad av utmattelse og i faser med høy symptombelastning/hyppige svingninger i symptombildet anbefales fokus på hvile, avspenning og tilpasset aktivitetsregulering.
- Noen kan ha nytte av en strukturert aktivitetsplan (planmessig oversikt over aktiviteter og gjøremål). Gjerne i samråd med helsepersonell.
- Noen kan ha nytte av ulike hjelpemidler (dusjkrakk, ørepropper, arbeidsstol osv..) for å kunne disponere energien mest mulig hensiktsmessig. Rådfør deg gjerne med en *ergoterapeut* i kommunen.

Nyttig å lese

- <https://www.fysioterapeuten.no/hva-kan-fysioterapeuter-bidra-med-for-cfsme-pasienter/124823>
- [Aktivitetsavpassing - Norges ME-forening \(me-foreningen.no\)](http://me-foreningen.no)
- <https://tidsskriftet.no/2011/02/originalartikkel/treningsbehandling-ved-kronisk-utmattelsessyndrom>
- «Aktivitetsavpassning og energiøkonomisering/energibesparende metoder». Veileder utgitt av Ullevål sykehus, OUS.
- «Balansenøkler: Om å balansere kroppen og livet». Merete Sparre, 2009