

# Fysisk aktivitet og hvile ved CFS/ME

**LMS-kurs**  
**Molde sykehus**  
**Februar 2024**

Stine Monsen  
Spesialfysioterapeut  
Nevrologisk avdeling

# 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...

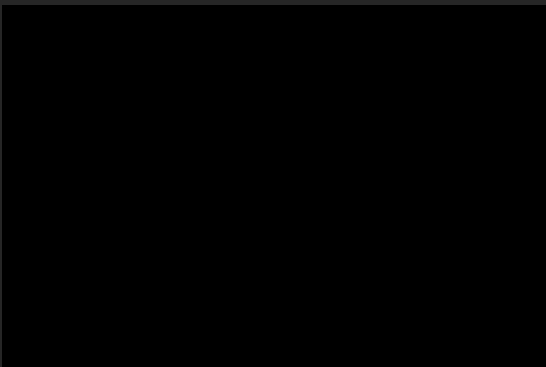
- Forebygge dekondisjonering
- Styrke immunsystemets funksjoner
- Forbedre energiomsetning i muskulatur
- Gi økt blodgjennomstrømning
- Regulere stress og psykiske symptomer
- Fremme velvære, funksjon, mestring og livskvalitet

(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

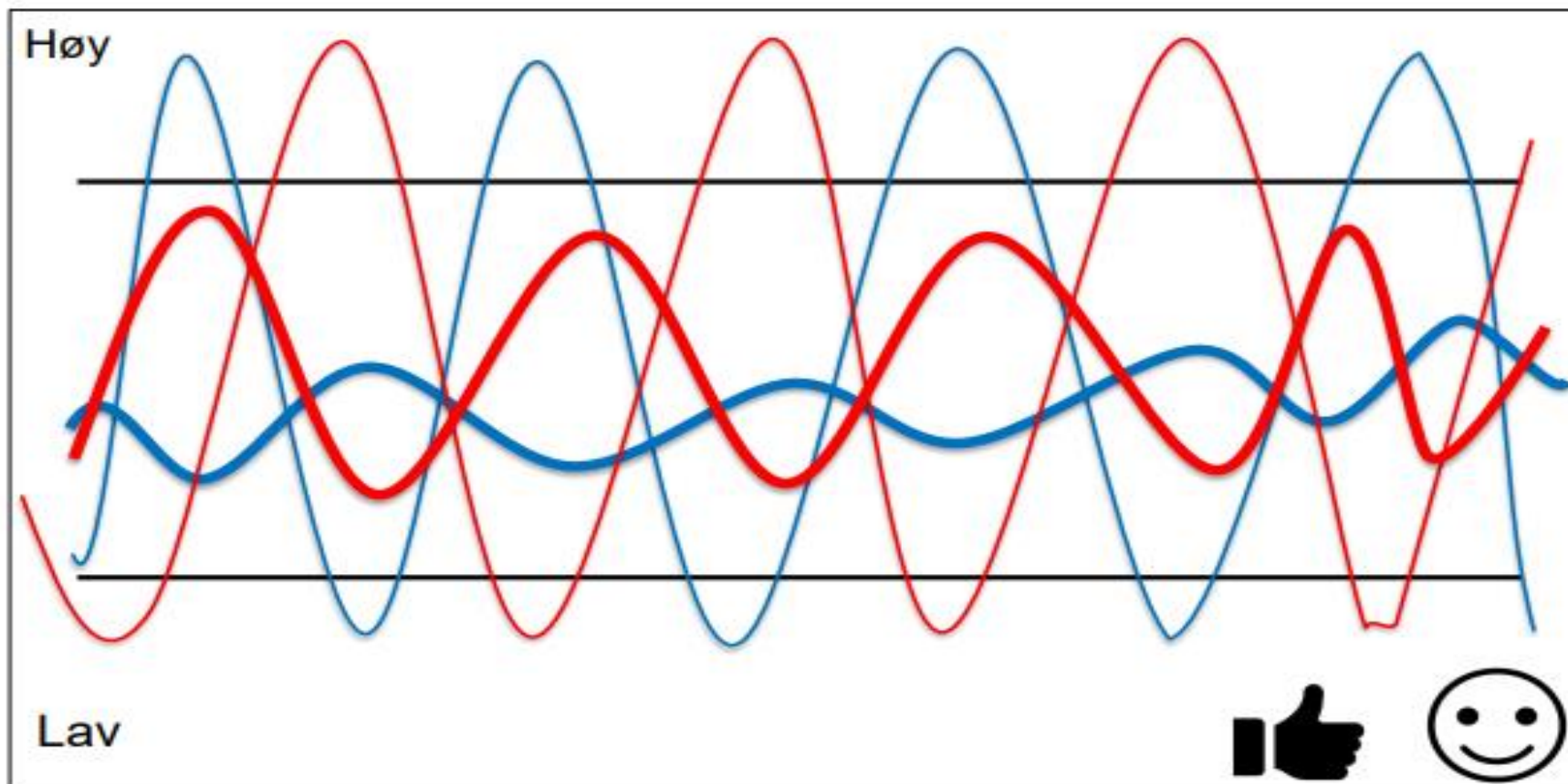
- Ingen klar og entydig definisjon, men handler om hvordan balansere aktivitet og hvile i hverdagen, med utgangspunkt i aktuelle funksjonsnivå og ens individuelle toleransegrense.
- Har til hensikt å forebygge og begrense forverring av anstrengelsesrelaterte symptomer og reaksjoner.
- Være bevisst mht.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

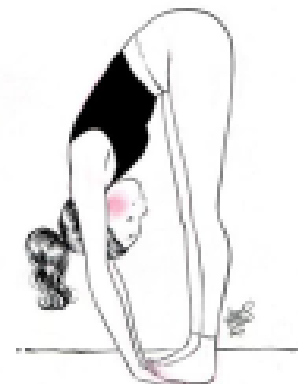
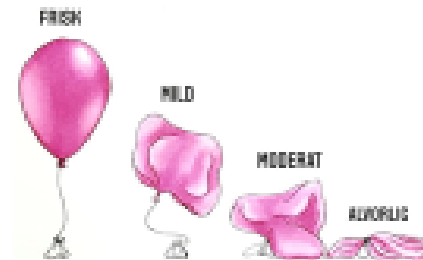


# Aktivitetsregulering

## 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