

FYSISK AKTIVITET, AKTIVITETSREGULERING OG HVILE/AVSPENNING VED CFS/ME

LMS- kurs

St. Olavs Hospital

Karen Bruce Solstad

Spesialfysioterapeut/MSc.

Avdeling for smerte og sammensatte symptomlidelser

St. Olavs Hospital

Disposisjon

- Hva menes med fysisk aktivitet og hvile?
- Utfordringer knyttet til fysisk aktivitet og hvile ved CFS/ME
- Aktivitetsregulering ved CFS/ME
- Avspenning, bevegelse, treningsbehandling og øvrige 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



Fysisk aktivitet kan...

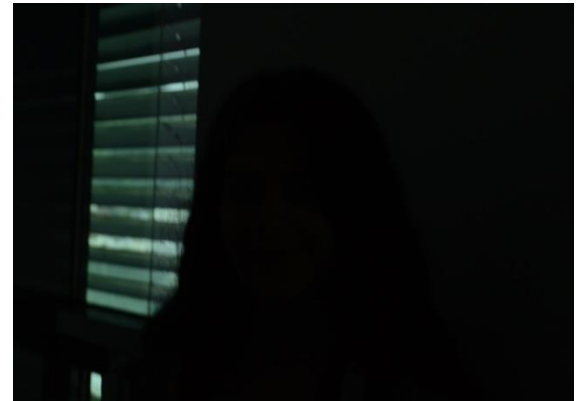
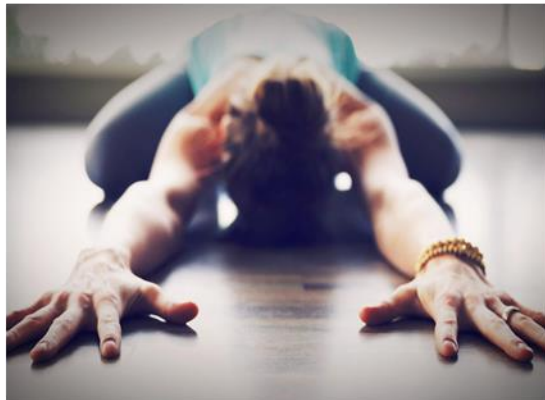
- Forebygge dekondisjonering
- Styrke immunsystemets funksjoner
- Forbedre energiomsetning i muskulatur
- Gi økt blodgjennomstrømning
- Regulere stress og psykiske symptomer
- Fremme velvære, funksjon, mestring og livskvalitet

(Aktivitetshåndboken, 2009; Martinsen, 2011)

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

Hva med hvile?

«Aktiviteter» 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, bedre 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.
 - Autonom overaktivering av nervesystemet: «Sliten, men samtidig en kropp på høygir». Vanskeliggjør restituerende hvile/avspenning.

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 regulere aktivitetsnivået deretter.

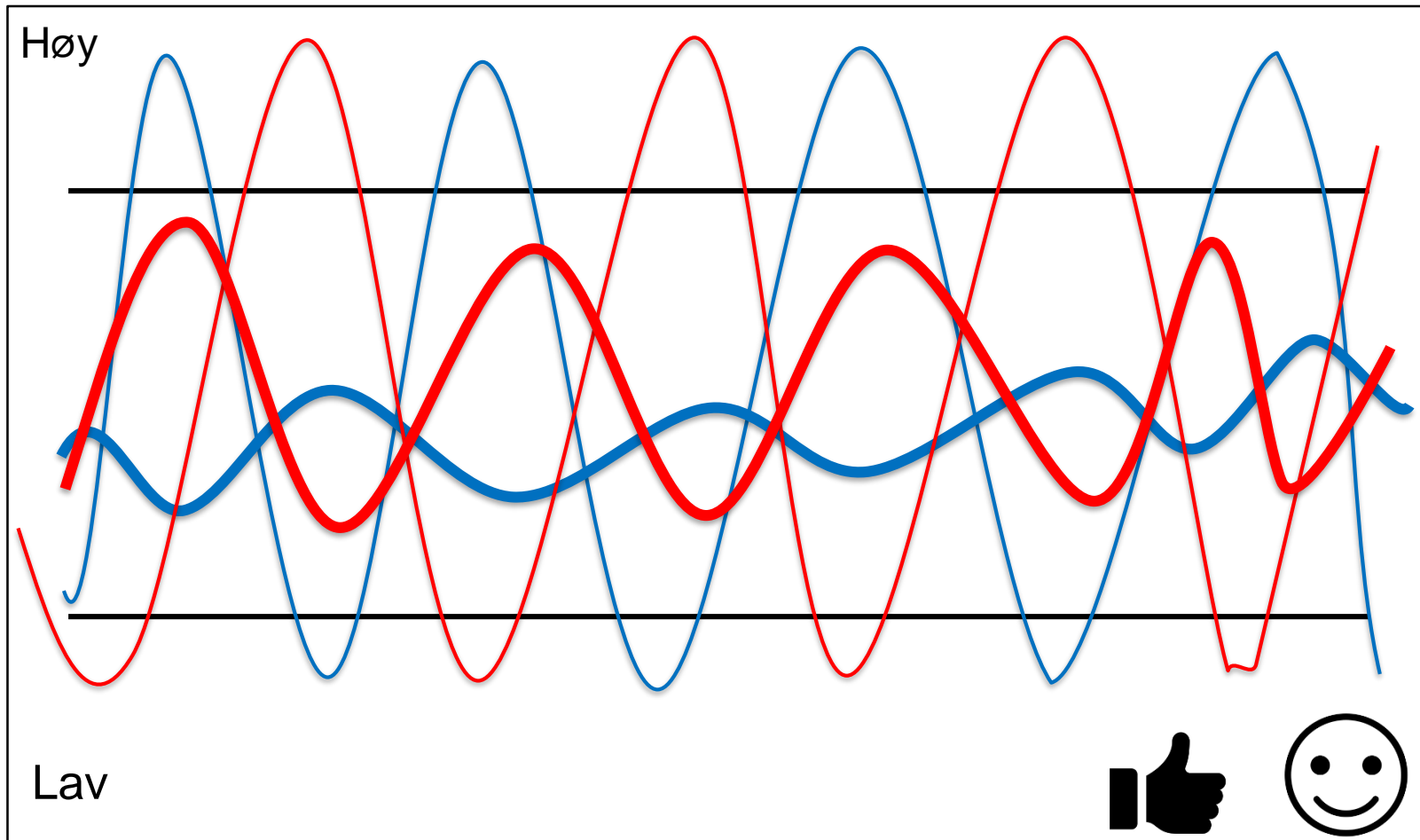
Aktivitetsregulering

- Handler om å regulere aktiviteter til et nivå som forebygger og begrenser forverring av anstrengelsesrelaterte symptomer og reaksjoner, inkl. PEM.
- Tar utgangspunkt i aktuelle funksjonsnivå og ens individuelle toleransegrense.
- Være bevisst på *hvordan* man disponerer den energien man har til rådighet.

Aktivitetsregulering

- Identifiser hvilke aktiviteter som er *nødvendige og meningsfulle*.
- Vær realistisk i henhold til tidligere erfaringer og nåværende funksjon.
- Unngå å sammenligne deg med hvordan formen var før sykdommen inntraff, eller med andre (både syke og friske).
- Bli kjent med grensene dine,- Lytt til kroppens signaler på overbelastning,- før, underveis, etter. *Men unngå konstant «overvåking» av symptomer.*
 - Hvilke «varsler» får du som melder om mulig PEM?

Aktivitetsregulering



Aktivitetsregulering

- Velg tidspunkt på dagen hvor kapasitet og energinivå er størst.
- "Aktivitetsbytting". Varier mellom ulike oppgaver/aktiviteter (fysisk, kognitivt, sansemessig, emosjonelt) for å fordele belastningen utover dagen.
- Ta hyppige og regelmessige pauser.
- 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 tilrettelagt hvile/avspenning.
- Anstrengelser som erfaringsmessig medfører forlenget restitusjonstid; Tilrettelegg for tilstrekkelig hvile i forkant/underveis/i etterkant.
- Husk fokus på hvile/avspenning på dager hvor formen også er bedre!
- Når *langvarig stabilitet i symptomer er oppnådd* kan aktivitetsnivået økes gradvis. Rådfør gjerne med fysiot./ergot.

Avspenning og kroppsbevissthet

Hva er avspenning?

- Ulike teknikker og metoder som kan være til hjelp for å:
 - Bedre restitusjon og styrke kvaliteten på hvile.
 - Håndtere stress, uro og søvnvansker.
 - Mestre smerte, slitenhet og andre ubehagelige symptomer.

Avspenning kan deles inn i:

- Målrettede og konkrete øvelser for avspenning.
- Avspenning og kroppsbevissthet i hverdagslige aktiviteter

Avspenning og kroppsbevissthet

Målrrettede og konkrete øvelser for avspenning:

- Pusteøvelser, autogen trening, visualisering, meditasjon, mindfulness osv.
- Gjerne etter instruksjon fra en person, lydspor, app eller lign.

Avspenning og kroppsbevissthet i hverdagslige aktiviteter:

- Integrrert del av hverdagens aktiviteter.
- Nært knyttet til kroppsbevissthet.
- Legge merke til kroppens tilstand og hvordan den responderer på ulike aktiviteter, stress, tanker og eget følelsesliv.

Kroppsbevissthet

- Hvordan ligger, sitter og står jeg?
- Hvordan puster jeg (både i hvile og aktivitet)?
- Kan jeg legge merke til egne muskelspenninger? Hvordan endres dette i takt med aktivitetsnivå, emosjonell status og stress?
- Hvordan utføres dagligdagse bevegelser? Fritt og uanstrengt eller med økte spenninger og holdt pust?
- Kan jeg justere på noe av det jeg kjenner for å fremme en mer avspent og ledig bevegelse/holdning/stilling?

Bevegelse i hverdagen...

- Gjør gjerne enkle bevegelser for ulike ledd, slik at du ikke stivner til.
- Kan du klare å ligge litt mindre og sitte litt mer i løpet av dagen?
- Klarer du å sitte en stund uten å støtte ryggen din?
- Klarer du å stå og gå litt mer i løpet av dagen?
- Forsøk å strekke litt på kroppen hver dag.
 - *Litt er bedre enn ingenting!* 😊

Tilrettelagt hvile

- Finn deg et mest mulig uforstyrret sted. Sørg for å hvile i en så behagelig og avslappet stilling som mulig. Bruk gjerne puter og pledd. Tenk på skjerming av lyd, lys, lukter, øvrige forstyrrelser. «Meld i fra».
- Sett av faste tider til tilrettelagt hvile/avspenning.
- Velg gjerne små, korte sekvenser flere ganger pr. dag fremfor en lang sekvens daglig.

Gradert treningsbehandling

- Pasienter med *mild til moderat grad av CFS/ME i stabil fase* kan ha nytte av gradert treningsbehandling – i samråd med erfaren fysioterapeut.
- Har som målsetning «å bedre pasientens funksjon, forebygge dekondisjonering samt bidra til redusert symptombelastning».
- Viktig med en *realistisk og grundig* kartlegging av aktuelle funksjonsnivå, målsetning og hvilke aktiviteter man ønsker å fokusere på.
- Grad av belastning økes gradvis (trappetrinnmodell).
 - Først *frekvens* av valgte aktivitet, deretter *varighet* og til sist *intensitet*.

Gradert treningsbehandling

1. Frekvens

Klarer du å gå en liten tur utenfor huset to ganger i uka, kan du prøve å øke til 3, 4 og 5 ganger i uka.

2. Varighet

Klarer du å gå 4-5 dager i uka i 5 minutter, kan du gradvis over en lang periode øke til 30 minutter

3. Intensitet

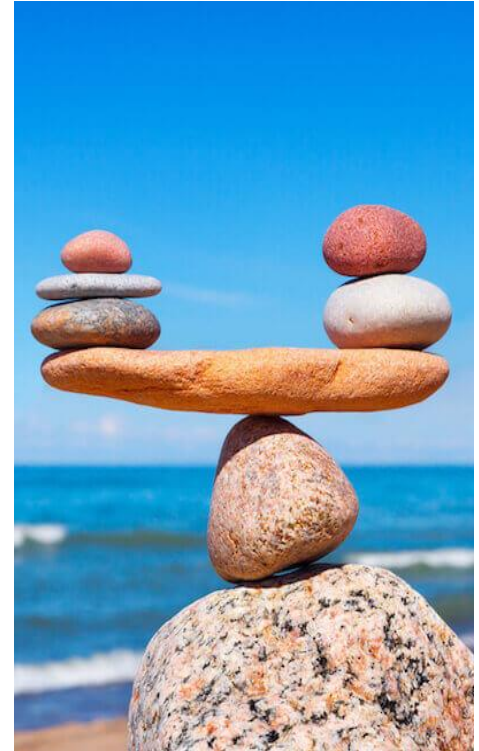
Dette kan vente til du klarer en aktivitet i rolig tempo i 30 min., minst 5 dager i uka.

Øvrige tiltak

- Noen kan ha nytte av en strukturert aktivitetsplan/aktivitetsdagbok (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.

Ta hensyn til:

- Graden av utmattelse (mild, moderat, alvorlig, svært alvorlig).
 - Fase i sykdomsforløpet (ustabil fase, stabiliseringsfase, mobiliseringsfase).
 - Tidligere erfaringer og individuelle toleransegrense
- *Riktig tiltak til riktig tid på riktig sted!*
 - *Gjerne med bistand fra helsepersonell.*



Nyttig å lese

- Uvaag & Strand «Hva kan fysioterapeuter bidra med for CFS-ME-pasienter?»
Fysioterapeuten, 8/2017
- «Tilpasset treningsbehandling (TTB) ved CFS/ME». En brosjyre basert på anbefalinger utarbeidet av The Royal Australian College of General Practitioners, 2014.
- Larum & Malterud. «Treningsbehandling ved kronisk utmattelsessyndrom».
Tidsskrift for den norske legeforening, 6.10.2011.
- «Aktivitetsavpasning og energiøkonomisering/energibesparende metoder». Veileder utgitt av Ullevål sykehus, OUS.
- Aktivitetsavpassing i hverdagen for personer med ME – ME-foreningen. Se:
<https://www.me-foreningen.no/om-me/behandling-og-pleie/aktivitetsavpassing/>



Takk for meg.