



# AKTIVITETSREGULERING

## HVILE OG

## AVSPENNING

LMS- kurs CFS/ME

St. Olavs Hospital

**Hanne Aandahl**

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

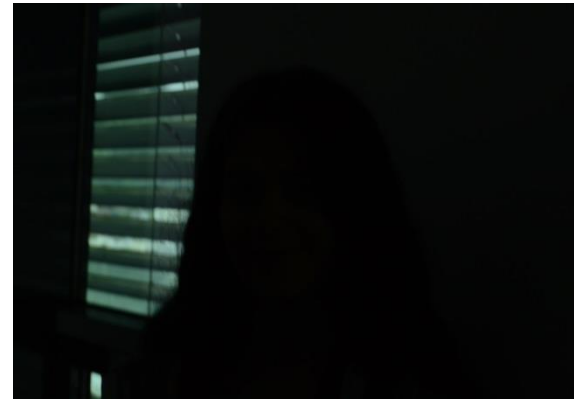
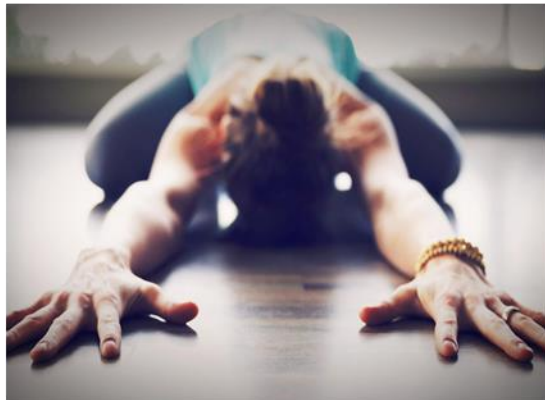
(Aktivitetshåndboken, 2009; Martinsen, 2011)

- *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

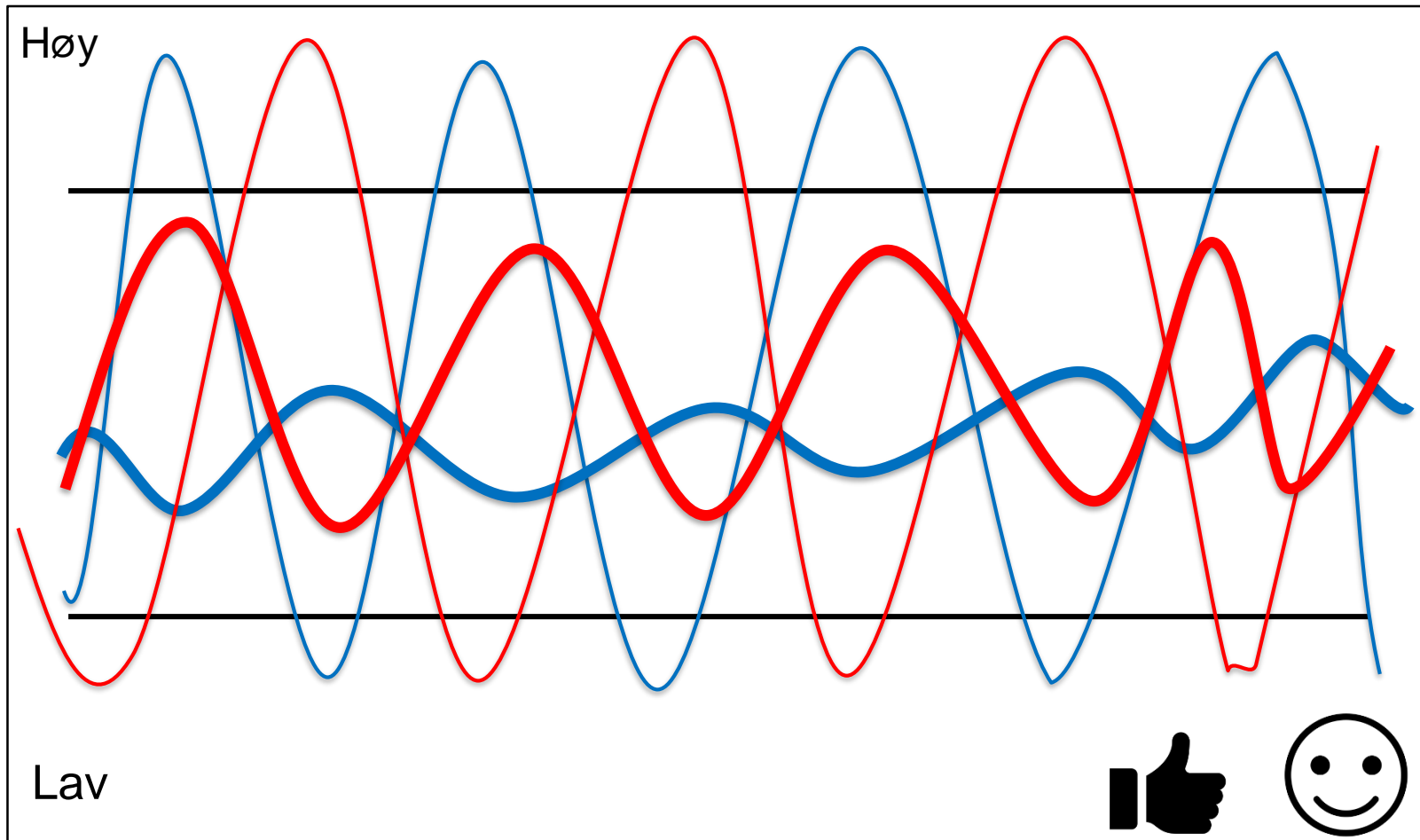
- Handler om å regulere aktiviteter til et nivå som forebygger og begrenser forverring av anstrengelsesrelaterte symptomer og reaksjoner, inkl. PEM.
- Tar utgangspunkt i aktuelle funksjonsnivå og ens individuelle toleransegrense.
- Være bevisst på *hvordan* man disponerer den energien man har til rådighet.



# 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

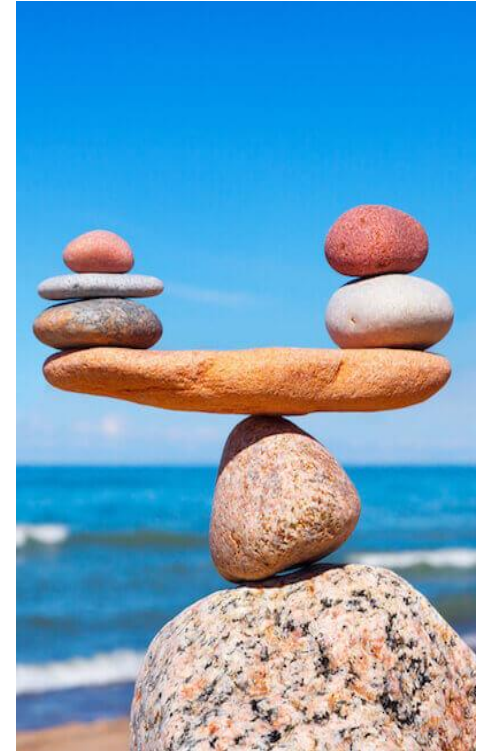
Dette kan vente til du klarer en aktivitet i rolig tempo i 30 min., minst 5 dager i uka.

# 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.