



Informasjon for fysioterapeuter

Hvordan trygt behandle personer med ME/CFS

Myalgisk Encefalopati (ME) / Kronisk utmattelsessyndrom (CFS)

Multisystemisk sykdom som forårsaker betydelig funksjonsnedsettelse. Systemer som kan påvirkes er nevrologiske, muskuloskeletale, kardiovaskulære, endokrine, gastrointestinale og immune.

Hovedkarakteristikk ved ME/CFS: PEM - Anstrengelsesutløst symptomforverring (Post Exertional Malaise)

Tilleggssymptomer og/eller forverring av nåværende symptomer som respons på belastning (fysisk, kognitiv, sensorisk og/eller emosjonell.)

En fysioterapeut kan møte en med ME/CFS i ulike settinger. Enhver fysioterapi-intervensjon kan forårsake PEM.

Spør	pasienten om PEM [kjente utlødere / symptomer / nåværende funksjonsnivå]
Tilpass	økten/behandlingen for å unngå å forårsake PEM
Overvåk	om behandlingen fører til PEM [debuterer ofte forsinket, gjennomsnittlig 1-2 dager]

Vurder disse tilpasningene til din praksis

Miljø	Spør om det trengs justering av lys, lyd eller lukt i klinikken. Tilby hjemmebesøk om mulig
Pasient- posisjonering	Hev føttene / liggende (i venterommet og under økten)
Tid	Kortere økt, tilby pauser før/under/etter
Kommunikasjon	Reduser kognitiv belastning (f.eks. kortere subjektiv evaluering, gi skriftlig informasjon)
Evaluering	Fysiske tester kun hvis nødvendig Bruk objektive markører, f.eks. puls
Manuell terapi	Observer sensoriske triggere (f.eks. reduser trykk, unngå duftende oljer)
Trening*	Er det nødvendig? Tåler pasienten det? (f.eks. reduser intensitet, stilling, belastning, repetisjoner)

*Trening er ikke behandling for ME/CFS og gir høy risiko for å utløse PEM, men kan være indikert for en urelatert skade/tilstand