



Informatie voor kinesitherapeuten

Hoe veilig te werken met mensen die ME/cvs hebben

Myalgische Encefalomyelitis (ME) / Chronischevermoeidheidssyndroom (CVS)
Multisysteemziekte met aanzienlijke functiebeperkingen tot gevolg. De getroffen systemen kunnen neurologisch, musculoskeletaal, cardiovasculair, endocrien, gastro-intestinaal en immuun zijn.

Belangrijkste kenmerk van ME/cvs: postexertionele malaise (PEM)
Bijkomende symptomen en/of verergering van huidige symptomen als reactie op inspanningsprikkels
(fysiek, cognitief, sensorisch en/of emotioneel)

Een kine kan iemand met ME/cvs in elke situatie zien
Elke kinesitherapeutische interventie kan PEM veroorzaken

Vraag	Uw patiënt naar zijn PEM [bekende triggers / symptomen / huidige vaardigheden]
Pas aan	uw sessie/behandeling om PEM te voorkomen
Monitor	de impact van uw inbreng op PEM [aanvang vaak vertraagd, gemiddeld 1-2 dagen]

Overweeg deze aanpassingen in uw praktijk

Omgeving	Vraag in het ziekenhuis of verlichting, geluid of geur moeten worden aangepast Indien mogelijk huisbezoek aanbieden
Positie patiënt	Voeten hoger / liggend (in wachtzaal en tijdens sessie)
Tijd	Kortere beoordeling, rustpauzes aanbieden voor/tijdens/na
Communicatie	Verminder cognitieve belasting (bv. kortere subjectieve beoordeling, schriftelijke informatie verstrekken)
Beoordeling	Fysieke tests alleen indien nodig Gebruik objectieve markers, bv. hartslag
Manuele therapie	Let op sensorische triggers (bv. druk verminderen, geurende oliën vermijden)
Oefening*	Is het nodig? Wordt het verdragen? (bv. verminder intensiteit, positie, belasting, herhalingen)

*Oefening is geen behandeling voor ME/cvs en een risicotrigger voor PEM, maar kan geïndiceerd zijn voor niet-gerelateerde blessures/aandoeningen

Find us at www.physiosforme.com

Vertaling ME-gids
www.me-gids.net