



Info für Physiotherapeut*innen

Wie man sicher mit Personen arbeitet, die ME/CFS haben.

Myalgische Enzephalomyelitis (ME) / Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)

Multisystemerkrankung die erhebliche Funktionsbeeinträchtigungen auslöst. Beeinträchtigte Systeme: neurologisch, muskuloskelettal, kardiovaskulär, endokrin, gastrointestinal und immunologisch.

Schlüsselmerkmal von ME/CFS: Post Exertionelle Malaise (PEM)

Zusätzliche Symptome und/oder Exazerbation von bestehenden Symptomen durch externe Trigger.

(physisch, kognitiv, sensorisch und/oder emotional)

Man kann Personen mit ME/CFS in jedem Bereich begegnen.
Jede physiotherapeutische Maßnahme kann PEM auslösen.

Fragen	nach PEM bei Patient*innen [bekannte Trigger, Symptome, aktuelles Können]
Anpassen	der Einheit/Behandlung, um PEM zu verhindern
Kontrolle	ob Maßnahmen PEM auslösen [Auftreten oft verzögert, ca. 1-2 Tage]

Mögliche Anpassungen in der Praxis

Umgebung	Wenn notwendig: Adaptierung von Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Falls möglich: Hausbesuche anbieten
Position der Patient*innen	Beine hochlagern, liegen (im Wartezimmer & während der Einheit)
Dauer	Kürzere Befunderhebung, Pausen vor/während/nach PT anbieten
Kommunikation	Kognitive Belastungen reduzieren (zB. Kürzere Anamnese, schriftliche Infos)
Untersuchung	Physische Tests nur wenn nötig. Objektive Parameter verwenden (Puls)
Manuelle Therapie	Auf sensorische Trigger achten (zB. Druck reduzieren, Duftöle vermeiden)
Training/Übungen*	Ist es notwendig? Wird es toleriert? (zB Reduktion von Intensität, Widerstand, Wiederholungen, Ausgangsstellung)

*Training /Übungen verbessern ME/CFS nicht und können PEM triggern. Jedoch kann es für zusätzliche Komorbiditäten und Verletzungen indiziert sein.

Find us at www.physiosforme.com