

# Fysioterapeutens bidrag

Kjersti Uvaag

Spesialfysioterapeut

Nasjonal Kompetansetjeneste for CFS/ME

CFS/ME senteret

# Tema

- Min arbeidshverdag
- Kartlegging og tiltak
- Individuell tilnærming

# Fysioterapeut på CFS/ME-senteret

- Del av team bestående av leger, psykologer, ergoterapeut, klinisk ernæringsfysiolog, sosionom og sykepleier.
- Trekkes inn i utredning etter behov
- Veiledning
- 2 konsultasjoner

# Kartlegging

- Smerter (hvor, når, NRS)
- Spenning/avspenning
- Dagliglivets aktiviteter
- Hvile

# Kartlegging fortsetter

- Fysisk kapasitet – aktivitetsvindu
- Bevegelsesfrykt
- Tanker. Tankemønster og handlingsmønster.
- Symptomvariasjoner
- Hvilke aktiviteter er lystbetonte

# Individuelt tilpasset

- Fastslått i veilederen
- Personen i fokus, tiltaket skal tilpasset pasienten
- Skape aksepterende og anerkjennende atmosfære
  - «Tro på meg.»
  - «Tenk smått!»

# Tiltak

- Avspenningsteknikker
  - mindfulness
  - progressiv avspenning
- Kroppsbevissthet, opplæring og uttesting:
  - Stølhhet vs smerte
  - Avspenning vs spenning
  - Søvnhygiene
  - Stress/uro

# Tiltak fortsetter....

## Tilpasset treningsbehandling

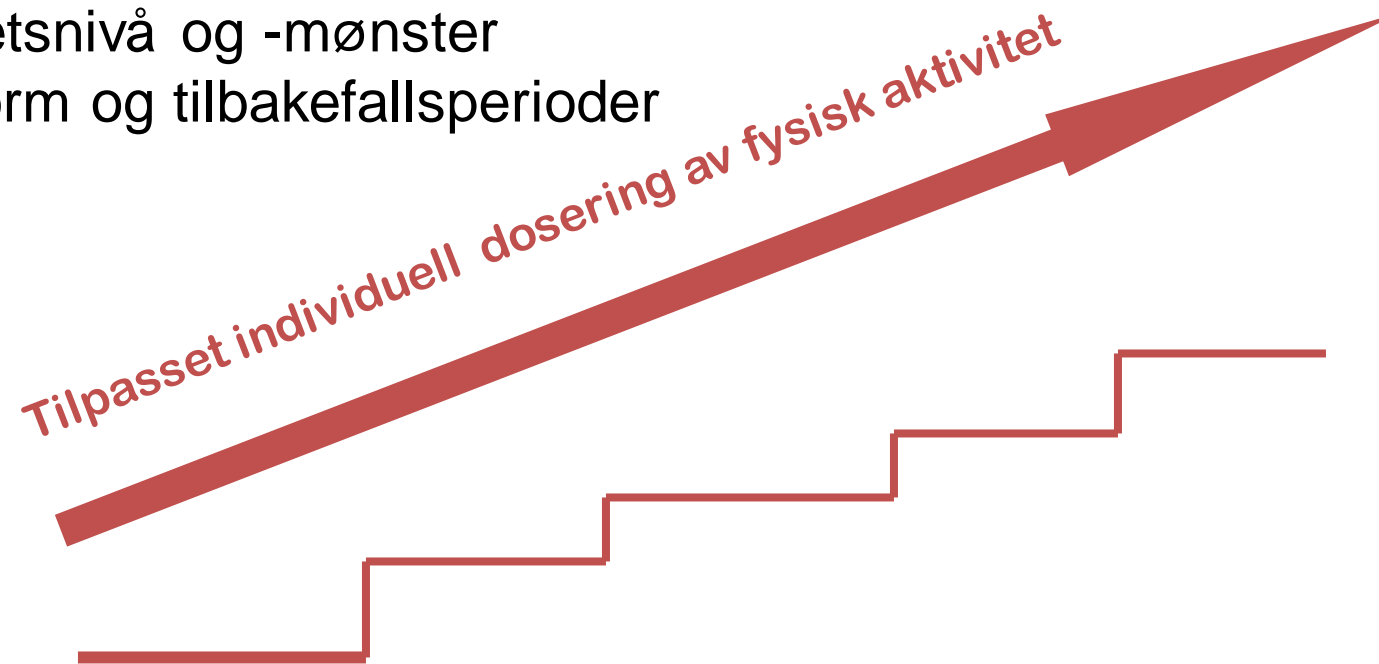
- Kombinasjon av aktivitetsavpasning med individuelt tilpasset opptrapping av aktivitet
- Stabiliseringsfase og opptrappingsfase
- Varighet og intensitet økes etterhvert som pasienten er klar, i forhold til pasientens
  - Preferanser
  - Aktivitetsnivå
  - Formkurve



## Ved tilpasset treningsbehandling (TTB)

økes varighet og senere intensitet etterhvert som pasienten er klar, i forhold til pasientens

- preferanser og målsetting
- aktivitetsnivå og -mønster
- dagsform og tilbakefallsperioder



Formålet er å redusere symptombelastningen og bedre funksjonen

# Fysioterapeutens bidrag oppsummert

- Fysioterapeuter kan bidra med kartlegging, opplæring av sammenhenger i kroppen, treningsveiledning og avspenning.
- Individuelt tilpasset!
- Tenk smått.

kjersti.uvaag@ous-hf.no

Takk for meg!