

# Gradueret Genoptræning



En selvhjælpsmanual til patienter med  
kronisk træthedssyndrom

Udgivelsen af denne manual er delvist finansieret af Rahere Association,  
St Bartholomew's Hospital.

Rahere etablerede St Bartholomew's Hospital i 1123,  
og sammenslutningen har til formål at yde tilskud til  
patienter og personale på hospitalet.

The Rahere Association  
Tel: +44 020 7796 4166  
Email: [rahereassoc@btconnect.com](mailto:rahereassoc@btconnect.com)

### **Advarsel**

Graded exercise therapy er en måde at hjælpe dig selv til at  
håndtere kronisk træthedssyndrom eller  
myalgic encephalomyelitis.  
Enhver der ønsker at påbegynde en sådan terapi,  
bør først diskutere dette med egen læge eller  
hospitalsspecialist og fortsætte med at se dem  
under gennemførelsen af dette program.

For yderligere information eller download af denne manual, se  
<http://www.bartscfsme.org>

Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik, Århus Universitetshospital, Århus  
Sygehus, har fået tilladelse til at oversætte og offentliggøre denne manual.  
2010.

## **Hvad er gradueret genoptræning?** **(Graded Exercise Therapy / GET)**

Denne pjece handler om regelmæssig træning og fysisk aktivitet, som skal hjælpe dig til at føle dig mindre træt, forbedre din kondition og mindske de besværligheder, du måtte have i dit daglige liv. Målet er at hjælpe dig til at overvinde begrænsninger forårsaget af symptomer fra kronisk træthedssyndrom (CFS), også kaldet myalgic encephalomyelitis (ME). Gradueret genoptræning er regelmæssig fysisk aktivitet, hvor man starter med meget lidt og langsomt over tid øger mængden. Vi vil i denne pjece kalde gradueret genoptræning for GET, som er den engelske forkortelse (Graded Exercise Therapy).

Et GET program vil hjælpe dig til gradvist at forbedre din evne til at gennemføre nogle af de fysiske aktiviteter, som du ikke har været i stand til at lave, efter du er blevet syg. Det kunne derfor også kaldes et gradvis øget træningsprogram. Senere vil din GET plan omfatte regelmæssig træning, fx en gåtur. Din rutine vil således oftest kombinere øget fysisk aktivitet og regelmæssig træning, og vi bruger begge udtryk i flæng, når vi taler om at lave et GET program.

Dit GET udgangspunkt vil være din egen aktuelle formåen. Du vil derefter arbejde mod nogle fysiske mål, som du selv har sat dig. For eksempel, hvis dit første mål er at klare dit hjem eller din have bedre, kan du udarbejde et GET program som kan hjælpe dig til at opnå dette ved at forbedre din generelle styrke, kondition og smidighed.

## **Kan GET skade mig?**

Det kan være, du bekymrer dig om, om øget træning eller fysisk aktivitet af en hvilken som helst art vil kunne forværre din tilstand. Vi kan berolige dig med, at forskning viser, at et kontrolleret træningsprogram, der gradvist opbygges, kan hjælpe mennesker, der lider af CFS/ME, uden at det har dårlige sideeffekter.

## **Tidligere erfaring med træning**

Det kan være, du ikke tidligere har været i stand til at forbedre dine symptomer ved hjælp af et træningsprogram, eller det kan være, du har følt, at træning forværrede nogle af dine symptomer.

Der kan være en række grunde til, at træning ikke virkede for dig. Du kan have startet på for højt niveau eller øget omfanget af træning for hurtigt. Du kan have benyttet en træningsform, der var for krævende for dig nu, fx løbetræning, som du uden problemer kunne, før du blev syg af CSF/ME.

Det kan også have ført til skuffelse, hvis du har påbegyndt træning uden først at have fået stabiliseret din daglige rutine, og hvor du måske ikke har fået nok god søvn eller var stresset. GET programmet er specielt udviklet til at mindske sandsynligheden for, at du får disse problemer.



## Bevis for fordele ved GET

Det nationale institut for klinisk dygtighed i London (The 2007 National Institute for Clinical Excellence (NICE)) anbefaler GET som en af de mest effektive terapier ved CFS/ME. Det er kendt, at regelmæssig fysisk aktivitet har betydelige fordele: det forbedrer hjertets og lungernes ydeevne samt blodcirkulationen, og det hjælper kroppen generelt til bedre at håndtere hverdagens krav.

Det kan også hjælpe dig til at tabe dig og føre til en forbedring af din/dit:

- Styrke, som gør daglige opgaver lettere
- Udholdenhed, så du fx kan gå længere
- Smidighed, så dine led bevæger sig lettere
- Balance
- Evne til at bekæmpe infektioner
- Søvn
- Koncentration
- Velbefindende og humør
- Selvtillid, selvværd og sociale aktivitet

# Teorien bag GET

## Nedbrydning af konditionen

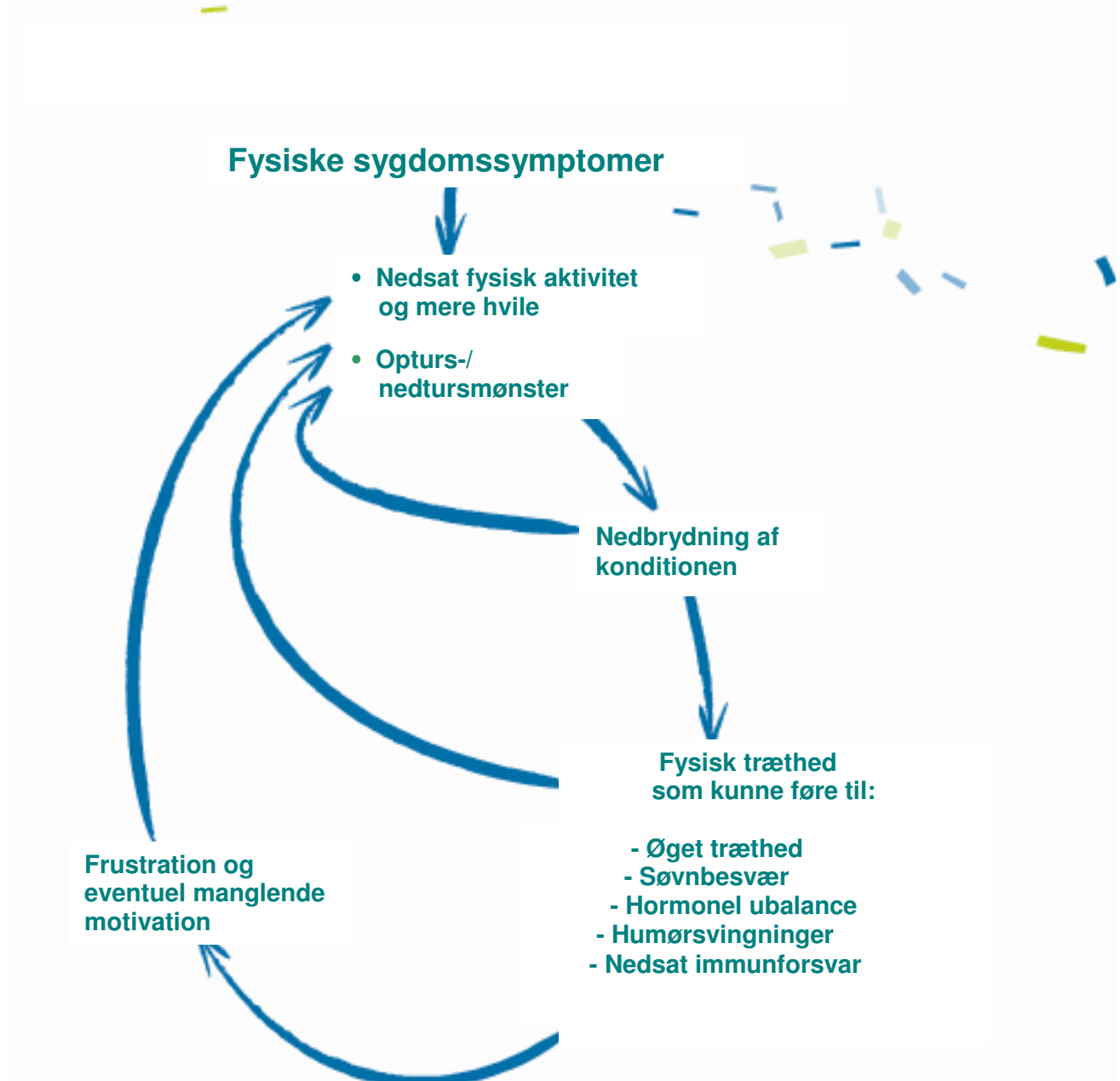
De fleste mennesker synes, det tager lidt tid at komme sig ovenpå en sygdomsperiode. I denne bedringsperiode har vi tendens til at undgå fysisk aktivitet og hvile os mere end sædvanligt. Når vi laver mindre hver dag, mister vores krop kondition og styrke; en fysisk proces der hedder deconditionering, og som betyder nedbrydning af konditionen. Konsekvensen af denne nedbrydning er, at vi bliver meget hurtigere fysisk trætte. Lang tids inaktivitet kan også påvirke vores søvn, hormonelle rytme, immunsystem og humør, hvilket gør det sværere at håndtere hverdagsaktiviteter. Den manglende evne til at fungere som tidligere fører til frustration og eventuelt manglende motivation i forhold til enhver fysisk aktivitet. Dette starter en ond cirkel med undgåelse af aktivitet og øget træthed, som så resulterer i yderligere nedbrydning af konditionen. Målet med GET er at bryde denne cirkel.

## Optur og nedtur

CFS/ME kan resultere i et uregelmæssigt hvile- og aktivitetsmønster, ofte kaldet optur og nedtur (boom and bust). Fx kan du nogle dage føle dig nogenlunde rask og fare rundt og lave en masse (optur). Næste dag kan du føle dig træt og overmandet af CFS/ME symptomer eller måske være helt ude af stand til at fungere (nedtur). Dette mønster kender du måske bedre som tilbagefald eller tilbageslag. Når kroppen følger dette opturs-nedtursmønster, har den ikke en chance for et komme sig.

Det er vigtigt at minimere ethvert opturs-nedtursmønster, før du starter en ny fysisk aktivitet i GET programmet. Det er vigtigt, at stabilisere din daglige rutine ved at sprede fysisk aktivitet og hvile jævnt ud over ugen. Ved at fortsætte med opturs-nedtursmønsteret kan du have svært ved at tilføje ny træning eller aktiviteter og derfor ikke få den fremgang, du ønsker.

# Nedbrydning af konditionen



# Opbygning af konditionen

Forskning viser, at kondition og styrke kan øges ved forsigtigt at genindføre regelmæssig fysisk aktivitet på et lavt niveau, som gradvist øges – med andre ord at bruge et GET program. Du vil også begynde at føle dig bedre tilpas og sove bedre efterhånden som din generelle helbredstilstand forbedres.

Ved at opbygge konditionen på denne måde kan man bryde den onde cirkel med at undgå aktivitet, nedbrydning af konditionen og et opturs-nedtursmønster.

# GET programmet: De 6 trin

## TRIN 1

Stabiliser din rutine

## TRIN 2

Begynd at lave regelmæssige strækøvelser

## TRIN 3

Beslut dig for et mål og vælg din træningsform/fysiske aktivitet

## TRIN 4

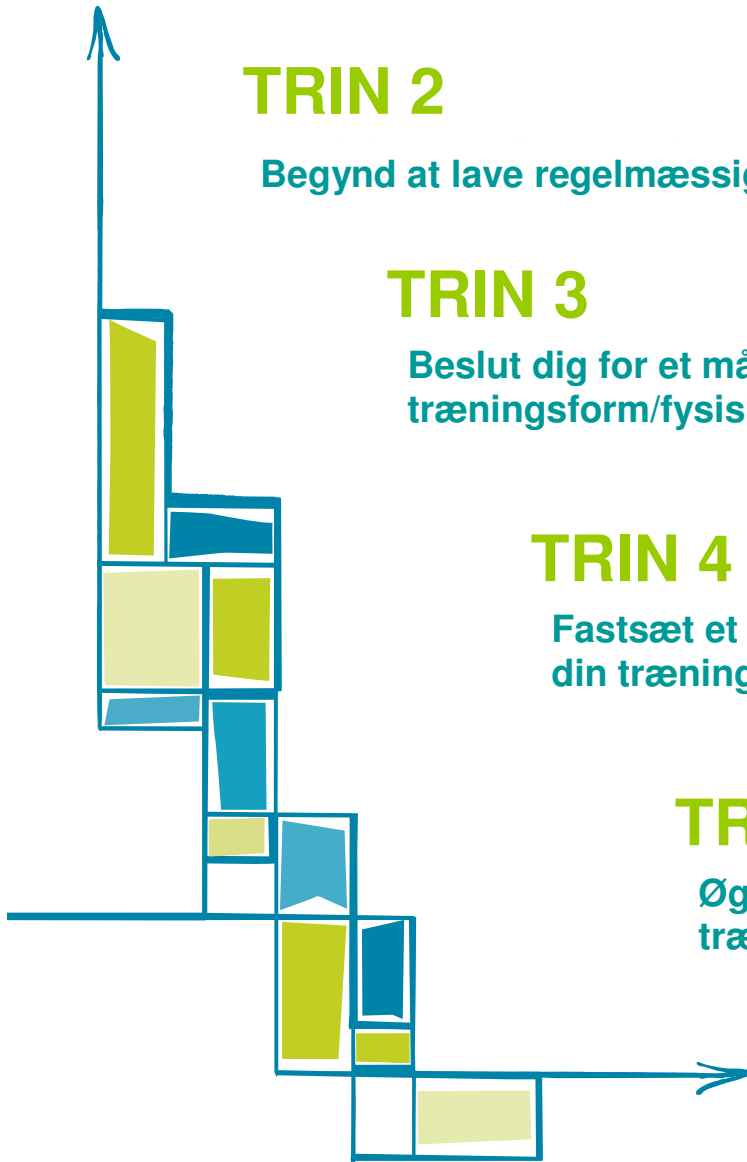
Fastsæt et udgangspunkt for din træning/fysiske aktivitet

## TRIN 5

Øg varigheden af din træning/fysiske aktivitet

## TRIN 6

Øg intensiteten af din træning/fysiske aktivitet



# Trin 1

## Stabiliser din rutine

Det er vigtigt at stabilisere din daglige rutine: Du skal udarbejde en konsekvent tidsplan, der spreder dine aktiviteter ud over ugen og fordelt ud over hver dag for at undgå opturs-nedstursmønsteret. Du skal stile efter at lave den samme mængde aktiviteter hver dag. Du skal også prøve at stå op på samme tid om morgenen, spise på bestemte tidspunkter og gå i seng på samme tid hver aften. Forskning har vist, at et regelmæssigt søvnmønster hjælper til at forbedre søvnkvaliteten og -effektiviteten.

På side 12 illustrerer Julie' opturs-nedtursdagbog det mønster, du skal undgå. Farverne i boksene nedenunder skemaet viser Julies opfattelse af den fysiske anstrengelse, hver opgave krævede. Dagbogen viser hendes travle arbejdsuge med et uregelmæssigt søvnmønster, lange arbejdsdage, overaktivitet i ugens begyndelse, hvor hun gik til og fra arbejde, uregelmæssige måltider og kun lidt hvile.

Som resultat deraf kommer Julie senere og senere på arbejde, fordi hun bliver mere træt i løbet af ugen. Hun er ikke i stand til at lave ret meget i weekenden og bliver nødt til at skære en lørdagsbytur med vennerne væk.

For at begynde at stabilisere din rutine, skal du finde ud af, hvordan din aktuelle tidsplan ser ud ved at udfylde dine aktiviteter i løbet af en uge. Brug Julies dagbog som udgangspunkt og medtag søvn og hvile, og inddel alt hvad du foretager dig i lav, moderat eller høj aktivitet som vist. Notér hvor lang tid en aktivitet varer, hvis det er under 1 time; du kan gøre det ved at notere tiden ved siden af aktiviteten. At udfylde din dagbog for en uge hjælper dig til at identificere mønstre i din daglige rutine. Brug denne information til at ændre dine aktiviteter, så du kan afstemme højt, moderat og lavt aktivitetsniveau for at reducere risikoen for at fastholde eller komme ind i en mønster med nedbrydning af konditionen.

Det kan tage en uge eller mere at stabilisere din rutine.

Julies stabiliserede rutine er vist på s. 14. Som du kan se, er hendes daglige opgaver nu bragt mere i balance. Selvom det ser ud til, at hun laver mindre i hverdagene end før, er hun faktisk i stand til at lave mere i weekenden. Når du stabiliserer din daglige rutine, kan du meget vel synes, du er mindre aktiv end før. Det skal du ikke bekymre dig over; du vil være i stand til at øge mængden af aktiviteter hver uge i løbet af GET programmet.



## Julies opturs-nedtursdagbog

| Tid   | Mandag         | Tirsdag        | Onsdag         | Torsdag          | Fredag                 | Lørdag         | Søndag         |
|-------|----------------|----------------|----------------|------------------|------------------------|----------------|----------------|
| 07:00 | Vågne, bade    | Sove           | Sove           | Sove             | Sove                   | Sove           | Sove           |
| 08:00 | Gå på arbejde  | Vågne,         | Sove           | Sove             | Sove                   | Sove           | Sove           |
| 09:00 | Arbejde        | Gå på arbejde  | Vågne, bade    | Sove             | Sove                   | Sove           | Sove           |
| 10:00 | Arbejde        | Arbejde        | Bus på arbejde | Vågne, bade      | Vågne, bade, morgenmad | Sove           | Sove           |
| 11:00 | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde        | Bus på arbejde   | Bus på arbejde         | Vågne op       | Vågne op       |
| 12:00 | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde          | Arbejde                | Ligge i sengen | Ligge i sengen |
| 13:00 | Arbejde        | Frokost        | Arbejde        | Arbejde          | Arbejde                | Frokost        | Frokost        |
| 14:00 | Frokost        | Arbejde        | Frokost        | Frokost          | Arbejde                | Se TV          | Sove           |
| 15:00 | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde          | Arbejde                | Se TV          | Se TV          |
| 16:00 | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde          | Arbejde                | Sove           | Se TV          |
| 17:00 | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde          | Arbejde                | Sove           | Se TV          |
| 18:00 | Arbejde        | Arbejde        | Arbejde        | Shopping         | Bus hjem               | Lave mad/spise | Se TV          |
| 19:00 | Gå hjem        | Gå hjem        | Gå hjem        | Ud efter arbejde | Lave mad/spise         | Ud med venner  | Lave mad/spise |
| 20:00 | Lave mad/spise | Lave mad/spise | Studere        | Ud               | Sove                   | Ud med venner  | Se TV          |
| 21:00 | Studere        | Yoga           | Lave mad/spise | Ud               | Sove                   | Taxa hjem      | Sove           |
| 22:00 | Se TV          | Læse           | Studere        | Ud               | Sove                   | Sove           | Sove           |
| 23:00 | Læse           | Sove           | Sove           | Bus hjem         | Sove                   | Sove           | Sove           |
| 24:00 | Sove           | Sove           | Sove           | Sove             | Sove                   | Sove           | Sove           |



= højt niveau af aktivitet/træning



= lavt aktivitetsniveau



= moderat aktivitet/træning



= hvile/sove



## Julies stabiliserede dagbog

| Tid   | Mandag                 | Tirsdag                | Onsdag                 | Torsdag                | Fredag                 | Lørdag                 | Søndag                   |
|-------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 07:00 | Vågne, bade, morgenmad | Vågne, bade, morgenmad | Vågne, bade, morgenmad | Vågne, bade, morgenmad | Vågne, bade, morgenmad | Sove                   | Sove                     |
| 08:00 | Se TV                  | Høre radio             | Høre radio             | Høre radio             | Se TV                  | Vågne, bade, morgenmad | Vågne, bade, morgenmad   |
| 09:00 | Gå på arbejde          | Bus til arbejde        | Bus til Arbejde        | Gå på arbejde          | Gå på arbejde          | Husarbejde             | Studere                  |
| 10:00 | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Ring til venner        | Studere, hvile i 10 min. |
| 11:00 | Arbejde og hvile*      | Arbejde og hvile*      | Arbejde og hvile*      | Arbejde og hvile*      | Arbejde og hvile*      | Læse                   | Læse                     |
| 12:00 | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Se TV                  | Gåtur med venner         |
| 13:00 | Frokost og hvile*      | Frokost og hvile*      | Frokost og hvile*      | Frokost og hvile*      | Frokost og hvile*      | hvile*                 | Spise frokost ude        |
| 14:00 | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Frokost                | Spise frokost ude        |
| 15:00 | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Hvile                  | Hvile                    |
| 16:00 | Arbejde og hvile*      |                        | Arbejde og hvile*      | Arbejde og hvile*      | Arbejde og hvile*      | Shopping               | Husarbejde               |
| 17:00 | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Arbejde                | Bus hjem               | Se TV                    |
| 18:00 | Shopping               | Bus hjem               | Gå hjem                | Ud efter arbejde       | Bus hjem               | Se TV                  | Se TV                    |
| 19:00 | Bus hjem               | Lave mad/spise         | Se TV                  | Ud                     | Lave mad/spise         | Lave mad/spise         | Lave mad/spise           |
| 20:00 | Lave mad/spise         | Yoga                   | Lave mad/Spise         | Spise ude              | Studere                | Ud med venner          | Stryge                   |
| 21:00 | Studere                | Se TV                  | Se TV                  | Bus hjem               | Se TV                  | Ud med venner          | Se TV                    |
| 22:00 | Læse                   | Læse                   | Læse                   | Se TV                  | Læse                   | Bus hjem               | Sove                     |
| 23:00 | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                     |
| 24:00 | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                   | Sove                     |

\* Hvile i 10 min.

**I begge dagbøger:**

Gå hjem = 20 min.

Bus eller taxi hjem = 10 min.

## Trin 2

### Begynd at lave regelmæssige strækøvelser

Når først din rutine er stabiliseret, kan du begynde at lave blide strækøvelser. Når du har været mindre aktiv i noget tid, strammes dine muskler, hvilket kan resultere i ubehag. Strækøvelser kan reducere ubehaget ved:

- At øge dine musklers smidighed så du kan bevæge dig mere frit og problemfrit
- At reducere spænding og kramper
- At hjælpe dig til at slappe af

På s. 28-33 er der en liste over egnede strækøvelser, og hvordan du laver dem. Vælg øvelser fra listen der vedrører de områder på din krop, hvor du føler der er stivhed, spænding eller ubehag.

#### Hvornår skal du strække ud

Der vil kun ske forbedringer, og de kan kun opretholdes, hvis du strækker ud regelmæssigt. Begynd med at strække ud en gang om dagen, så mange dage om ugen som muligt: Målet er at gøre det hver dag på det tidspunkt, der passer dig bedst. Nogle synes det er godt at strække ud før og/eller efter en fysisk aktivitet, såsom en gåtur eller havearbejde. Alternativt, prøv lige når du står op eller lige før sengetid.

## Trin 3

### Beslut dig for et mål og vælg din træningsform/fysiske aktivitet

Når du har fået indført dit udstrækningsprogram, hvilket som regel tager omkring en uge, kan du føje en fysisk aktivitet eller træning til din daglige rutine (som burde være stabil nu). Træningen eller den fysiske aktivitet kommer oveni dine nuværende daglige aktiviteter, da målet er at styrke din krop.

At fremhæve hvad du gerne vil være i stand til at gøre, og som du ikke kan gøre for øjeblikket – med andre ord at udarbejde et langsigtet mål – vil hjælpe dig til at beslutte, hvilken træning eller fysisk aktivitet, du skal tilføje.

Den træningsform du vælger bør være relevant og behagelig. Du bør være i stand til at gøre det regelmæssigt, og dine mål bør være opnåelige.

#### Relevant

Vælg en aktivitet, der vil hjælpe dig. Fx vil du gerne kunne gå 30 min. 5 gange om ugen for at købe ind.

#### Behageligt

Det er nemmere at træne regelmæssigt, hvis man kan lide det, man laver. Det kunne være en konditionskrævende træningsform, såsom at gå, cykle, svømme; et hjemme- eller motionscenterbaseret træningsprogram; eller blot at øge mængden af ting, du laver derhjemme (fx støvsuge), havearbejde eller gå op af trapper.

#### Regelmæssigt

For at opnå ændringer og bevare dem, skal du træne regelmæssigt, og træningen skal passe nemt ind i din dagligdag. Du stiler efter en langsigtet livsstilsændring, hvor du træner 5 gange om ugen.

#### Opnåeligt

Du skal lægge ud med træning på et niveau, der ligger inden for din formåen: hvad kan du lave på en "dårlig dag". Du skal øge omfanget af træning hver uge, så det skal være noget, der nemt kan inddeles i niveauer.

## Trin 4

### **Fastsæt et udgangspunkt for din træning/fysiske aktivitet**

Det er meget vigtigt, at du er omhyggelig med at finde ud af, hvor meget af din nye træning/fysiske aktivitet du skal lave i den første uge, hvor du tilføjer træning. Start på et niveau, som du tror du kan klare 5 dage om ugen, selv på dårlige dage, mens du stadig varetager dine daglige opgaver og uden at dine CFS/ME symptomer forstærkes. Dette vil være udgangspunktet for din træning.

Fx kan Joe gå i 20 min. 3 gange om ugen, men på en dårlig dag kan han kun klare 10 min. Udgangspunktet for Joes' træning vil være 10 min., 5 gange om ugen. Dette er opnåeligt, selv når han ikke har det allerbedst.

#### **Vigtige punkter vedr. dit træningsudgangspunkt**

1. Hvis dit træningsudgangspunkt ikke kan udføres 5 gange om ugen, er det for meget.
2. Nogle dage kan træningen føles nem, og det kan være fristende at gøre mere. Lad være. På dette punkt skal du holde dig til dit udgangspunkt for at undgå et opturnedstursmønster.

#### **Gør hvad du har planlagt at gøre, ikke hvad du føler du kan gøre**

Det er vigtigt, at din aktivitet udføres i et behageligt og roligt tempo. Øgning af varighed og intensitet kommer senere.

3. Du bør hvile dig kort efter træning. Dette giver dine muskler og dit kredsløb tid til at komme sig inden den næste aktivitet og giver dig mulighed for at slappe af. Du bør undgå at hvile i mere end 30 min., og hvil i siddende stilling.

## Hvad er en normal reaktion på træning?

Det kan være du bliver bekymret over, hvad en normal reaktion på træning er i forhold til en unormal. Øget åndedræt, hjerterefrekvens og sveden er alle normale, midlertidige reaktioner på fysisk aktivitet og træning. Dine muskler kan føles tunge efter træning, og du kan føle dig fysisk træt. Med CFS/ME kan disse følelser være mere intense, men de vil også hjælpe dig til at sove.

En let stivhed i musklerne er også normalt efter træning og er forbundet med positive ændringer i muskelstyrken. Det betyder ikke, at der er sket skade på din krop, og det vil gradvist aftage over et par dage. Et varmt bad efterfulgt af blid udstrækning kan hjælpe dig til at føle det mere behageligt.

Sker der det usandsynlige, at du oplever vejrtrækningsproblemer, brystsmerter eller du kolliderer/besvimer under træning, **søg da straks læge.**

Husk at fortsætte dine strækøvelser.

## Trin 5

### Øg varigheden af din træning/fysisk aktivitet

Efter du har fuldført din første uge med aktivitet/træning på det niveau, du fastlagde som udgangspunkt, kan du begynde meget gradvist uge for uge at øge varigheden af din aktivitet. Du bør ikke øge med mere end 20% ad gangen, en mængde din krop skulle kunne klare. Med andre ord, hvis din nuværende træningstid er 5 min. om dagen, vil en 20% øgning blive 6 min. (tilføjede min.:  $5 \times 0.2 = 1$  min.)

Du skal øge varigheden af træning til 30 min. 5 gange om ugen, før du øger intensiteten.

Bliv ikke fristet til at gøre mere eller øge varigheden i kortere intervaller end en uge; træning på dette stadie bør være behageligt. Det er en god idé, at lave en tidsplan for din træning og sætte et mål, som du håber at nå hver uge.

På næste side er der et eksempel på, hvilken slags træningsplan, du kan lave til dig selv.

Det kan være, at du i begyndelsen af en uge, hvor du har øget varigheden af din træning, synes at du oplever lidt stivhed eller træthed. Det skal du ikke blive bekymret over – det er en normal reaktion på øget aktivitet. Hvis du fortsætter din træning og ikke skærer ned eller tilføjer andre fysiske aktiviteter, vil din krop tilpasse sig. Strækøvelser kan hjælpe med at reducere stivhed, så du kan måske lave dine strækøvelser efter træning.

Hvis du ikke synes, at du kan klare dine øgede aktiviteter uden problemer i slutningen af ugen, skal du ikke øge varigheden af din træning i den følgende uge. Giv i stedet dig selv endnu en uge eller mere med samme aktivitetsniveau, så din krop kan tilpasse sig. Du kan da sætte dig lavere ugentlige mål og øge varigheden af din træning med mindre end 20%.

Det kan være, du synes, det er svært at passe øget varighed af træning ind i din daglige rutine. En løsning kunne være at inddele træningen i intervaller, og fx lave halvdelen om morgenen og den anden halvdel om eftermiddagen.

Husk at fortsætte dine strækøvelser.

## Joos træningsplan

### Mål:

Joe vil gerne kunne gå i 30 min. 5 gange om ugen for at købe ind i byen og kunne returnere med 2 bæreposer

|        | Tidsforbrug pr. gang | Retur til:                                 |
|--------|----------------------|--------------------------------------------|
| Uge 1  | 10 min.              | Busholdested for enden af vejen            |
| Uge 2  | 12 min.              |                                            |
| Uge 3  | 14 min.              |                                            |
| Uge 4  | 17 min.              | Café                                       |
| Uge 5  | 20 min.              |                                            |
| Uge 6  | 23 min.              |                                            |
| Uge 7  | 27 min.              |                                            |
| Uge 8  | 30 min.              | Hovedgaden                                 |
| Uge 9  | 30 min.              | Hovedgaden og returnerede med 1 lille pose |
| Uge 10 | 30 min.              | Hovedgaden og returnerede med 2 små poser  |

## Trin 6

### Øg intensiteten af din træning/fysiske aktivitet

Når du har bygget din træningstid op til 30 min. om dagen 5 gange om ugen, kan du begynde at tænke på at komme i bedre form ved at øge træningsintensiteten. Er din træningsform fx en gåtur, kan du øge hastigheden lidt, gå op ad en lille bakke eller bære på noget.

Sørg for at denne øgning foregår gradvist, så du gør det i kort tid i stedet for alle 30 min. Når du træner mere intensivt, sørg da i begyndelsen for, at du ikke bliver for forpustet – du skal kunne tale samtidig med at du træner, selvom det måske ikke er så let, som normalt.

Det vil formentlig tage flere måneder langsomt at komme gennem de sidste 2 trin i fornuftigt GET program: At øge varigheden og intensiteten af din tilføjede træning. Det er en langsom proces, nogle gange frustrerende, men hold ud. Hvis du har været inaktiv i et stykke tid, tager det tid at få vendt det igen. Der er medicinsk bevis for, at konditionen nedbrydes hurtigere end den bygges op.

For at reducere risikoen for tilbagefald - en forstærkelse af symptomer - skal du sørge for at de intensitetsforøgelser, du føjer til dit program, er meget små og håndterbare. Fortvivl ikke hvis du får et tilbagefald. Det er relativt almindelig hos mennesker med CFS/ME, og du skal udarbejde en plan for, hvordan du håndterer dem.



## Tilbagefald

De fleste mennesker med CFS/ME har oplevet, eller vil opleve, tilbagefald eller perioder, hvor deres symptomer forværres. Tilbagefald kan skyldes mange ting, men især fysisk og psykisk overdrivelse eller en infektion såsom forkølelse eller influenza. Det er vigtigt at have en plan for håndtering af tilbagefald for at vedligeholde de forbedringer, du allerede har opnået.

Først skal du fastslå grunden til tilbagefaldet, da det vil være afgørende for, hvordan du håndterer problemet. Der er 2 typer tilbagefald: CFS/ME relateret og ikke-CFS/ME relateret. Det kan være vanskeligt at skelne mellem dem, da symptomerne ofte er ens. Fx kan ondt i halsen og fysisk træthed være symptomer på CFS/ME eller en forkølelse. Der kan være tidspunkter, hvor du bare ikke kan finde ud af, hvorfor der sker et tilbagefald. Men hvis du kan finde ud af, hvorfor der er sket tilbagefald, kan du mindske risikoen for, at det sker igen.

Generelt, hvis du har symptomer på infektion såsom forhøjet temperatur, løbende næse og hoste, har du formentlig en forkølelse eller influenza, og dit tilbagefald kan ikke tilskrives CFS/ME. Led- eller muskelskader, såsom en forstuvet ankel er heller ikke CFS/ME relateret.

Ved et CFS/ME tilbagefald er et eller flere af dine CFS/ME symptomer forværret. Det kan være relateret til en række ting, såsom søvnforstyrrelse, psykiske gener eller overskridelse af det træningsniveau, der er i dit program.

Spørg din læge til råds, hvis du ikke ved, hvad årsagen til tilbagefaldet er.

### Håndtering af et tilbagefald

Når du ved, om et tilbagefald er relateret til CFS/ME eller ej, kan du følge *Håndtering af tilbagefald*-diagrammet på s. 25.

Hvis dit tilbagefald **ikke** er relateret til CFS/ME, hvis du med andre ord har fået en infektion, bør du reducere træningsmængden eller helt stoppe et stykke tid, før du vender tilbage til dit GET program.

Hvis dit tilbagefald **er** relateret til CFS/ME, bør du forsøge at fortsætte træningen på det nuværende niveau, så godt som du formår.

Man antager ofte, at en forværring af symptomer er lige med skade. Det er det ikke. Hvis du fortsætter på samme træningsniveau, som du er på nu, vil du sikkert opleve, at du ikke føler dig værre tilpas, og efter et stykke tid kan du faktisk føle dig bedre tilpas. Husk at selvom du ikke har lyst til at træne under et CFS/ME relateret tilbagefald, kan du hurtigt miste den fysiske fremgang, du har fået, hvis du hviler for meget.

Tilbagefald er en normal del af bedring, så det er vigtigt at forblive så positiv som muligt. Efterhånden som du bliver stærkere, vil du opleve færre tilbagefald, og de vil blive mindre alvorlige og vare kortere tid.

## At lave en tilbagefaldsplan

At håndtere et tilbagefald er et spørgsmål om sund fornuft, men du kan finde det nyttigt at udarbejde en aktionsplan på forhånd.

Når du laver planen, er der nogle vigtige punkter at huske.

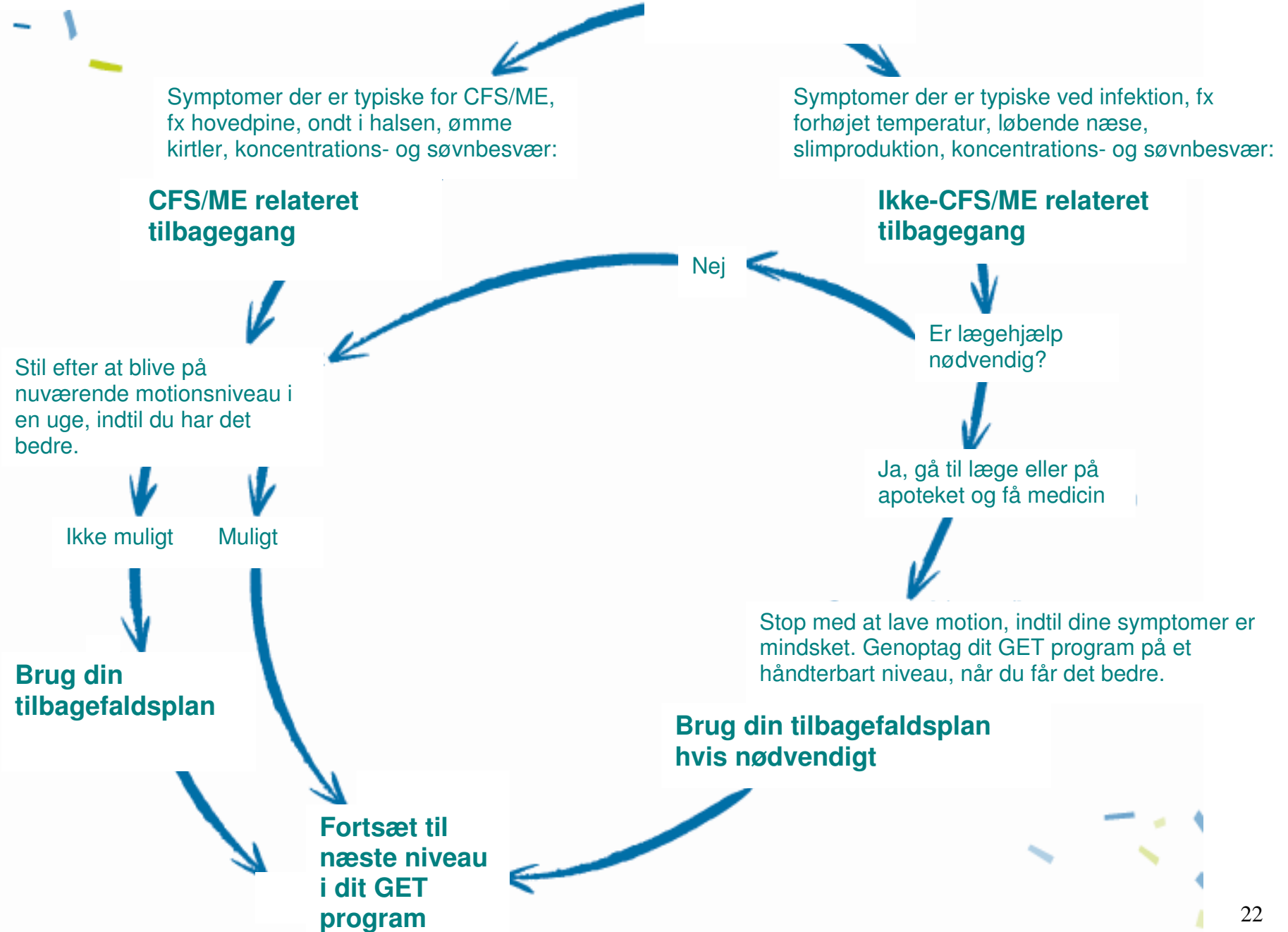
- Prøv at opretholde så meget fysisk aktivitet som du kan, selvom det kan virke svært.
- At hvile for meget vil formentlig forværre din tilstand i det lange løb. Selv hvile i en uge kan gøre det meget sværere at komme tilbage til, hvor du var i GET programmet.
- Hvis du ikke kan udføre din træning på én gang, kan du opdele det i to eller flere dele.
- Hvis du har været nødt til at stoppe en aktivitet eller din træning, skal du vende tilbage til det, så snart du kan.

På næste side er der en tilbagefaldsplan lavet af Joe, som du måske husker har som mål at gå 30 min. til hovedgaden og gå hjem med 2 indkøbsposer. Joe går for tiden til caféen og hjem, en tur på i alt 17 min. 5 gange om ugen. Han har dog haft travlt på det sidste med familiebesøg og overnattende gæster og et par sene aftener, hvilket har resulteret i en øgning af symptomer, som kan klassificeres som et CFS/ME relateret tilbagefald. Joe følger nu sin plan for tilbagefald for at opretholde sit træningsniveau og undgå nedbrydning af konditionen.

## Joos tilbagefaldsplan

1. Jeg vil forsøge at blive ved med at gå i 17 min. 5 gange om ugen, selvom det vil føles sværere.
2. Hvis det er nødvendigt, kan jeg gå langsommere og nogle dage hvile i 5 min. ved caféen.
3. Alternativt kan jeg opdele gåturen i to dele, dvs. nogle dage gå 10 min. om morgenen og 7 min. om eftermiddagen.
4. Hvis jeg ikke kan klare 17 min. 5 gange om ugen, selv med hvile og opdeling i to omgange, gør én af følgende 3 ting:
  - Gå 17 min. 4 gange om ugen i stedet for 5 og fortsæt med at opdele gåturen hvis nødvendigt, eller
  - Gå tilbage til forrige skridt i mit motionsprogram – gåtur på 14 min. Gør dette i 1 eller 2 dage og forsøg at gå i 17 min. resten af dagene, eller
  - Gå i 14 min. de næste 5 dage.
5. Jeg bør stile efter at vende tilbage til 17 minutters gåtur så hurtigt som muligt.

# Håndtering af tilbagefald



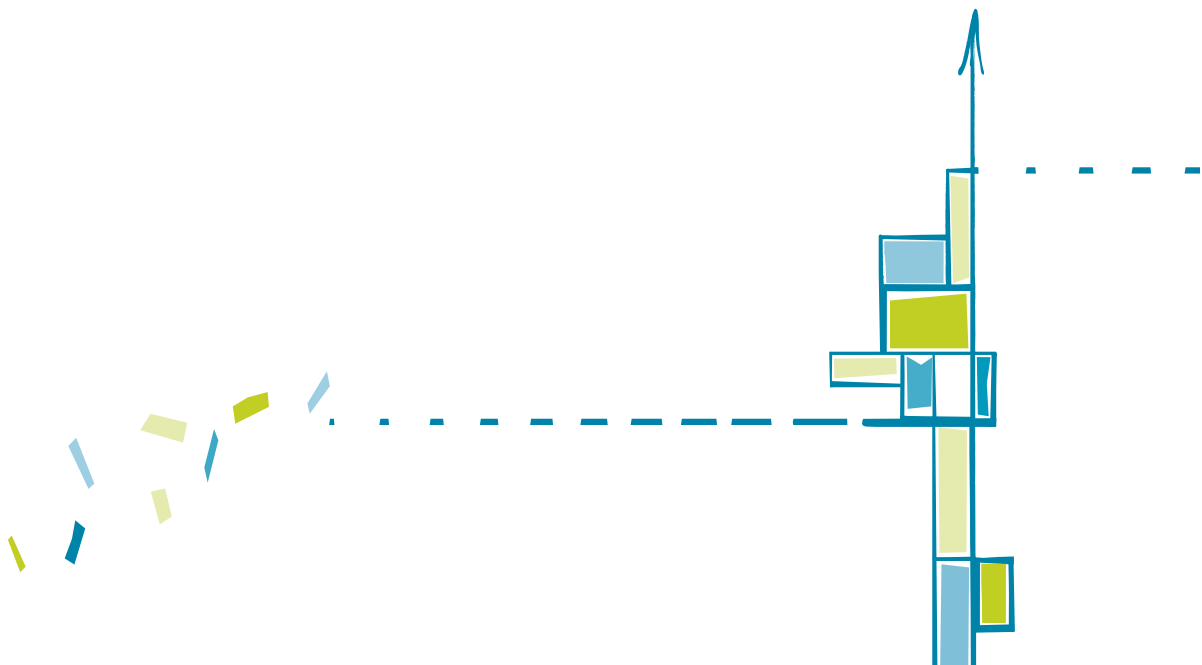
## Konklusion

Denne vejledning i at påbegynde et GET program skitserer de involverede grundlæggende principper, frem for alt at stabilisere din daglige rutine og indføre strækøvelser og træning med små ugentlige forøgelse.

**Før du starter et GET program, skal du tale med din egen læge eller hospitalslæge og informere dem om dine fremskridt hele vejen igennem.**

For at bevare nytteværdien i det lange løb, er det vigtigt at du bliver ved med at træne regelmæssigt. GET har vist sig at kunne bryde en ond cirkel med nedbrydning af konditionen, og den konsekvente genopbygning af konditionen vil hjælpe med til at forbedre mange aspekter af dit liv, inkl. kondition, søvn og humør. De færdigheder du har udviklet ved at følge et GET program kan bruges til at fastsætte og opnå fremtidige mål, da den disciplin, det kræver at holde fast i et program, giver dig mere selvtillid.

De positive effekter af GET kan vare i mindst 2 år (eller længere – ingen studier har testet det endnu), og succes vil give dig en større chance for at kontrollere dine symptomer, frem for at CSF/ME kontrollerer dig.



## Strækøvelser

Vælg i starten 2-3 øvelser, der retter sig mod dine stive områder. Du vil føle et blidt stræk i dine muskler, men det bør ikke gøre ondt. Når du begynder at føle et stræk, skal du holde positionen i 2-5 sek.

I løbet af ugerne kan du gradvis forøge den tid, du holder strækket op til 20 sek. Du kan også forøge det antal gange, du laver samme stræk op til 3 gange pr. gang.

Hvis du synes, strækøvelser er særligt gavnlige, kan det være, du vil lave øvelserne oftere, fx 2-3 gange om dagen. Vær dog opmærksom på, at du bygger antallet af strækøvelser op gradvist. Du kan også lave forskellige øvelser, op til 6 pr. gang.



## 1. Stående lægstræk

Stå foran en væg og sæt hænderne fladt på væggen som vist. Stræk dit højre ben lige bagud, mens du holder hælen i gulvet. Bøj det venstre ben let. Hold ryggen ret, bøj det venstre knæ, så det når ud over midten af din venstre fod, mens du holder begge hæle i gulvet.



## 2. Dybt lægstræk

Stå foran en væg og sæt hænderne fladt på væggen som vist. Sæt dit højre ben bagest og en smule ud til højre side. Med begge hæle i gulvet, bøj begge knæ indtil du mærker et stræk i din højre læg, langt nede nær anklen. Gentag øvelsen med det venstre ben bagest.



### 3. Stående lårstræk

Støt dig til væggen med din venstre hånd og stå med ret ryg, fremskudt bryst og maven trukket ind. Spred benene så fødderne er på linje med hofterne.

Placer vægten på dit venstre ben, løft og bøj dit højre ben bagud, indtil du kan holde om foden med din højre hånd. Pres højre fods hæl imod ballen som vist. Hold ryggen ret, knæene samlede, det ben du står på let bøjet og det højre knæ rettet ned mod gulvet.

Pres forsigtigt dine hofter fremad, indtil du mærker et stræk på forsiden af dit højre lår. Gentag øvelsen med det venstre ben.



### 4. Liggende lårstræk

Lig på din højre side med bøjede ben mens du hviler hovedet i højre hånd. Tag fat i venstre fod med venstre hånd og træk forsigtigt venstre hæl ind mod ballen. Skub samtidigt hofterne fremad og mærk strækket foran i det venstre lår. Gentag øvelsen hvor du ligger på din venstre side.





## 5. Stående hasenstræk

Stå op og stræk dit venstre ben ud foran dig og placer foden på et lavt trin. Bøj i anklen så dine tæer peger op mod loftet, mens du holder hælen på trinnet. Ret ryggen, stræk venstre knæ og bøj det højre knæ. Stå ret op med hænderne på hofterne og bøj så forover og strit med bagdelen, som om du vil sætte dig ned.

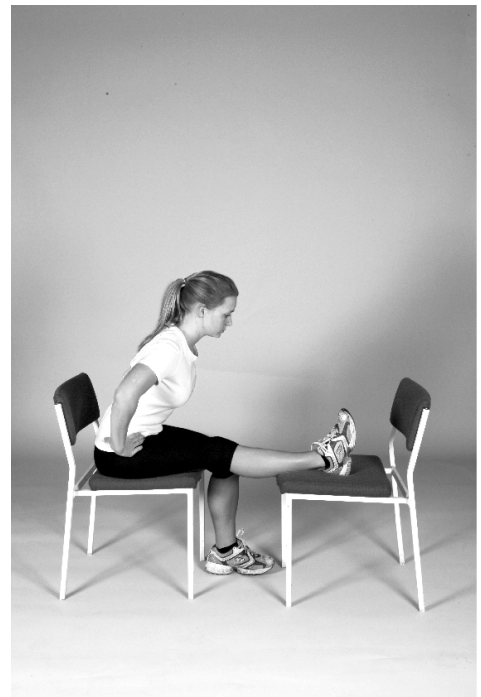
Du vil føle et stræk bag det venstre knæ og lår, når du bøjer dit højre knæ lidt mere. Gentag øvelsen med den højre fod på trinnet.



## 6. Siddende hasenstræk

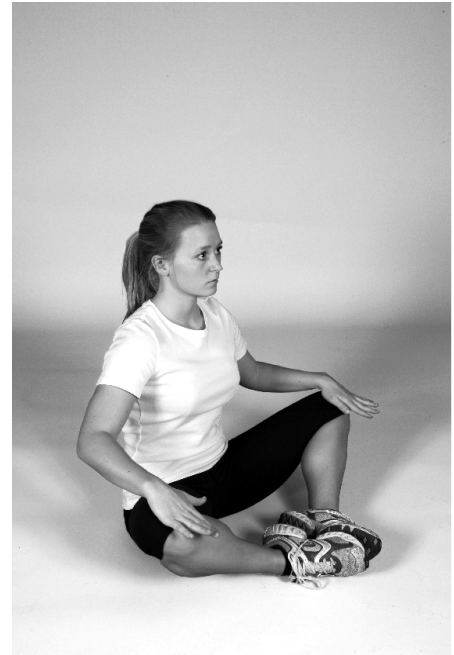
Sid på en stol og læg højre ben på en anden stol foran dig. Bøj i anklen så dine tæer peger opad. Sæt hænderne på hofterne, sid lodret og læn dig så forover, mens du holder hovedet opad og ryggen ret.

Du vil mærke et stræk bagpå dit højre ben. Gentag øvelsen med det venstre ben.



## 7. Siddende lyskestræk

Sid på gulvet i viste stilling med fodsålerne mod hinanden; det kan være nødvendigt at flytte fødderne i retning væk fra lysken, for at stillingen er komfortabel. Ret ryggen, se lige ud og sæt hænderne på indersiden af knæene. Skub forsigtigt nedad indtil der mærkes et stræk langs indersiden af begge lår.



## 8. Siddende hofte- og rygstræk

Stræk dit venstre ben ligeud, men du sidder på gulvet. Bøj højre ben og kryds det henover det venstre, så den højre fod placeres ved ydersiden af dit venstre knæ. Sæt højre hånd i gulvet bag din højre hofte, så du støtter din overkrop. Brug venstre hånd til forsigtigt at trække dit bøjede højre knæ ind mod midten af kroppen. Drej i taljen, hold hovedet op og kig hen over din højre skulder.

Du vil mærke et stræk ned langs siderne og på ydersiden af højre balle. Gentag øvelsen med venstre ben bøjet og det højre ben udstrakt.



## 9. Sidestræk

Stå ret op med let bøjede knæ og så fødderne flugter skuldrene. Hold højre arm lige op i luften, og mens du holder hovedet op og armen lige, bevæger du højre arm hen over hovedet mod din venstre side, mens den venstre hånd placeres på venstre yderlår.

Du vil mærke et stræk ned langs højre side af kroppen. Gentag øvelsen med den venstre arm oppe i luften.



## 10. Rygstræk

Sid med krydsede ben som vist. Læg hænderne fladt på gulvet foran dig og bevæg dem fremad, mens du bøjer i ryggen. Slap af i skuldrene og hold hovedet, så det flugter rygsøjlen.

Du vil mærke et stræk langs ryggen og i skuldrene.



## 11. Tricepsstræk

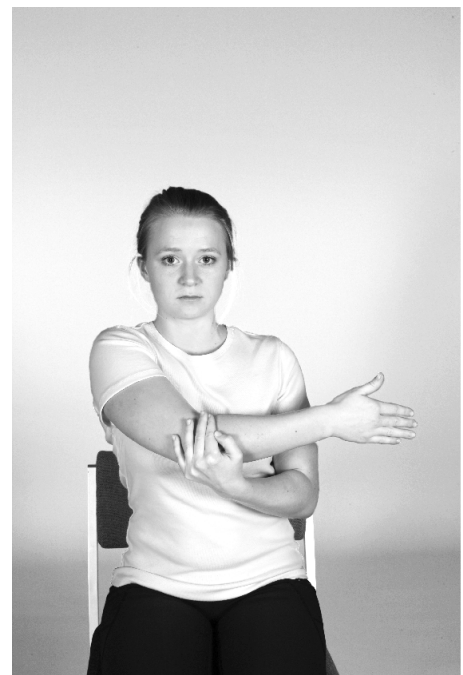
Sid på en stol med fødderne fladt på gulvet. Se lige ud og ret ryggen. Løft din højre arm og sæt håndfladen lige bag højre skulder. Sæt venstre hånd på højre albue og skub bagud.

Du bør føle et stræk langs undersiden af højre arm. Gentag øvelsen med venstre arm.



## 12. Skulderstræk

Sid på en stol med fødderne fladt på gulvet. Se lige ud og ret ryggen. Før højre arm hen langs brystet i en vandret linje. Slap af i skuldrene og lad dem pege ligeud. Sæt venstre hånd på højre albue og pres armen let ind mod brystet, indtil du mærker et stræk i skulderen. Gentag øvelsen med venstre arm.



### 13. Bryststræk

Sid på en stol med fødderne fladt på gulvet. Se lige ud og ret ryggen. Stræk højre arm bagud, og vend tommeltotten opad og håndfladen udad. Bevæg langsomt armen bagud uden at dreje i kroppen.

Slap af i skuldrene og fasthold strækket, når du føler en let spænding i højre side af brystet. Gentag med venstre arm.





Denne GET manual er skrevet af Nathan Butler,  
Nicola Dyer, Christina Michailidou, Sheena Spence,  
Rebecca van Klinken, Laura Butler, victoria Johnson,  
Catherine Simpson and Tracey Turner.

Forfatterne arbejder som GET terapeuter i følgende fonde:

Barts and the London NHS Trust  
East London NHS Foundation Trust  
Oxford Radcliffe Hospitals NHS Trust  
NHS Lothian  
South London and Maudsley NHS Trust  
The Royal Free and Hampstead NHS Trust  
North Bristol NHS Trust

Redigeret af Dr Lucy Clark,  
Barts and The London School of Medicine and Dentistry

### **Taksigelser**

Vi takker følgende for deres hjælp:  
Professor Peter D. White  
Sarah Cunningham  
Jessica Bavinton

CFS/ME patienterne, der har afprøvet denne manual og givet feedback

Lavet af Medical Illustration  
St. Bartholomew's Hospital  
Brony Cohen (redigeringsrådgiver)  
Nelly Pecheva (design)  
020 7601 8082/3  
[Medillustration1@btconnect.com](mailto:Medillustration1@btconnect.com)

August 2009 © Bart's and The London NHS Trust