



Fysisk træning og motion må ikke overskride dine grænser, så tilstanden forværres. Brug aldrig mere end ca. 70% af den energi, du råder over.

Almindelig træning forværrer ME patienters tilstand

På Helle Nielsens forskningsblog, www.followmeindenmark.blogspot.dk, får man i nedenstående artikel forklaring på, hvorfor mange ME patienter ikke tåler motion

■ AF HELLE NIELSEN, ME-VIDENSKABSKONSULENT

Det centrale sygdomselement i ME er, at patienterne får det værre efter aktivitet, som er ud over deres meget snævre grænser.

Dette symptom er så karakteristisk for sygdommen, at måling af konditionen er foreslået anvendt som diagnostisk test.

Workwell Foundation har udsendt en pressemeddelelse med dette budskab: Has Workwell Foundation Identified a Diagnostic Biomarker for Chronic Fatigue Syndrome?

Citat fra pressemeddelelse:

"Workwell Foundation announces the publica-

tion of a new study supporting previous findings that a 2-day Cardiopulmonary Exercise Test (CPET) protocol objectively documents post-exertional malaise (PEM), the most commonly recognized symptom in Chronic Fatigue Syndrome/Myalgic Encephalomyelitis (CFS/ME). The study revealed a statistically significant performance decrease on Day 2 in workload at ventilatory threshold (VTWL), workload at peak exercise (WLpeak), volume of oxygen consumed at ventilatory threshold (VTO2) and volume of oxygen consumed at peak exercise (VO2peak). In short, individuals with CFS/ME

were unable to reproduce their Day 1 performance on Day 2. The statistical classification analysis points to a diagnostic biomarker for CFS/ME with a 95.1% accuracy.”

Eller sagt på jævnt dansk, når en ME patient foretager en konditionstest to på hinanden følgende dage, vil resultatet på dag 2 være væsentligt forringet, fordi patienten ikke er kommet sig efter konditionstesten på dag 1.

Metoden kan naturligvis ikke anvendes til de mest syge, som er sengeliggende og ikke har kræfter til en konditionstest.

Det er så enkelt at opdage sygdommens natur med konditionstest, at man kan undres over, hvorfor der er så meget besvær med at

stille diagnosen og så megen diskussion om sygdommen er fysisk eller psykisk.

Diagnose ved konditionstest skal naturligvis foretages i regi af læger, ligesom læge og ME patient også skal være klar over forværringen, der medfølger af at gennemføre testen.

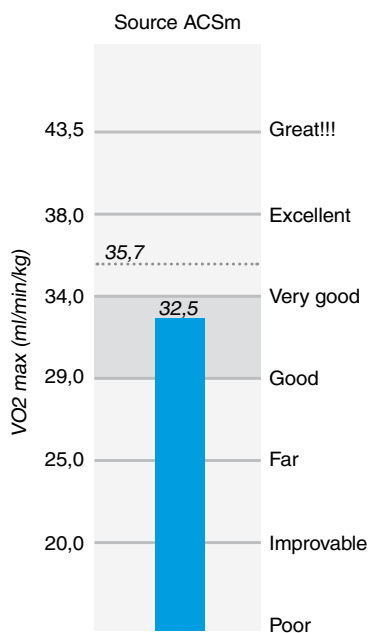
Her er et eksempel på en moderat syg ME patient, som har fået foretaget to konditionstest med en måneds mellemrum. Patienten og lægen vidste på det tidspunkt IKKE, at patienten havde ME, og der blev derfor sat ind med et motionsprogram mod patientens udmattelse: 15-20 minutters moderat motion på kondicykel 2-3 gange om ugen.

Her er resultat af første konditionstest – altså FØR motionsprogram:

Rating:

VO2 Max = 32,5 ml/min/Kg

ACSM (American Collage of Sports Medicine) tablets calculate your cardiovascular level as Good



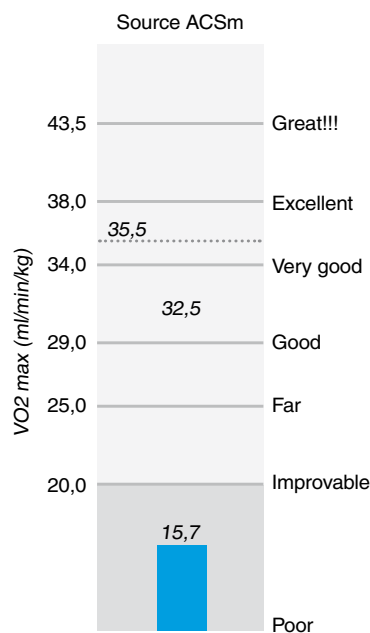
... Average calculated value based on 90 test in the 40 - 49 years age band

Og her er resultat af anden konditionstest – EFTER gennemførelse af motionsprogram:

Rating:

VO2 Max = 15,7 ml/min/Kg

ACSM (American Collage of Sports Medicine) tablets calculate your cardiovascular level as Poor



... Average calculated value based on 93 test in the 40 - 49 years age band