

## Forskningsoversigt over Aktivitetstilpasning til ME eller Pacing

Artikel som beskæftiger sig med Yoga's effekt blandt mennesker med CFS

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5891891/>

Denne artikels formål er klart og tydeligt at definere under hvilke forhold Pacing kan være gavnligt for den enkelte patient. (Artiklen er fra 2011) Nedenstående link giver desværre ikke adgang til hele rapporten, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09638288.2011.635746> Men det kan man få via følgende Link: <https://europepmc.org/article/med/22181560>

Denne artikel omhandler energiøkonomisering. Påpeger at det ikke er en kur, men at det kan være med til at højne livskvaliteten (2012) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3596172/>

Denne artikel beskæftiger sig med fordelene ved, at ME/CFS-patienter overholder grænserne for deres fysiske og kognitive formåen. Den peger på at Patienterne af den vej kan mildne symptomerne af ME/CFS og der igen øge deres aktivitetsniveau, samtidig argumentere der for at ME/CFS-patienter vil blive dårligere, hvis deres grænser for aktivitetsformåen presses. (artikel sidst opdateret 2019) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29231037>

Staci Stevens som taler om træning af ME-patienter. Gøre mere med mindre. Hvordan man skal tænke på at muliggøre mere aktivitet ved brug af mindre energi. Desuden har hun en interessant præsentation, af kroppens energisystem og de udfordringer der ligger her i hos Patienter med ME/CFS. Hun sammenligner ME/CFS -patienter med brandmænd og maratonløbene. Samtidig med at hun anbefaler handicapparkering. (2015)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=XFz4CK0Js1M&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=XFz4CK0Js1M&feature=emb_logo)

Artikel om træning af Staci Stevens med flere, som viser at hjerterytmen hos patienter med ME/CFS ikke øges så meget under fysisk aktivitet, som den gør hos den raske kontrolgruppe. (Marts 2019)

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2019.00082/full>

Mulig træningsguide til patienter med ME/CFS

<http://cfsrecoveryproject.com/how-to-benefit-from-exercise-even-if-you-have-chronic-fatigue-syndrome/#safe-limit>

Undersøgelse af effekten på mestringsopfattelsen og udførelse af aktivitet efter forløb med henholdsvis aktivitetstilpasning sammenlignet med gruppe som undervises i stresshåndtering. (2015) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4564796/>