

# FORSKNINGSPROSJEKT: TRYGG STYRKETRENING FOR ME-SYKE

## Bakgrunn

ME/kronisk utmattelsessyndrom er en kompleks og langvarig sykdom som alvorlig svekker pasientenes helse, funksjon og livskvalitet. Mange ME-syke var fysisk aktive før de ble syke, men opplever nå at de blir dårlige av aktivitet. Det kan være vanskelig å vite hva man tåler å gjøre og hvor mye man tåler. Det finnes lite eller ingen forskning som ser på hvordan ME-syke kan være aktive uten å utløse PEM (post exertional malaise eller anstrengelsesutløst symptomforverring). Denne pilotstudien ønsker å undersøke om ME-syke kan trene trygt med et individuelt tilpasset styrketreningsprogram. Dette vil legges opp med mål om å ikke forverre symptomer, og innebærer at deltagerne aktivitetsavpasser i den perioden studien pågår. Vi tror at styrketrening innenfor den enkeltes tålegrense kan bidra til å vedlikeholde muskelmasse og gi bedre livskvalitet.

Kardinalsymptomet ved ME er PEM (post exertional malaise eller anstrengelsesutløst symptomforverring). PEM innebærer en forverring av allmenntilstand og økte symptomer, en reaksjon som ofte er forsinket og som ofte varer i dager eller uker. Det er studier som dokumenterer PEM og at ME-syke kan skades etter aerob aktivitet/utholdenhetstrening. Dette underbygges av omfattende pasienterfaringer. Kliniske erfaringer blant annet ved Unicare Helsefort rehabilitering, og en brukerundersøkelse blant norske ME-pasienter antyder at styrketrening tolereres bedre enn aerob trening. Mange ME-syke ønsker å gjennomføre styrketrening for å best mulig vedlikeholde det funksjonsnivået de har, men er usikre på hvordan de skal utføre treningen på en trygg måte. Det finnes ikke forskning på dette området.

## Hvem kan delta?

Du kan delta hvis du:

- Er kvinne
- Har mild eller moderat ME
- Er mellom 18 og 60 år
- Bor i Trondheim
- Ikke allerede gjennomfører styrketrening jevnlig

Du kan ikke delta dersom du har alvorlig eller svært alvorlig grad av ME, har annen alvorlig sykdom eller kjent graviditet.

## Hva innebærer studien?

I denne studien ønsker vi å undersøke gjennomførbarheten av et individuelt tilpasset styrketreningsprogram for personer med ME. Som deltaker vil du bli plassert i enten treningsgruppen eller kontrollgruppen. Treningsgruppen vil gjennomføre et hjemmebasert 8-ukers treningsprogram med to økter i uken, hvorav en økt er veiledet av fysioterapeut/treningsfysiolog. Kontrollgruppen vil bli bedt om å leve som vanlig. Begge grupper blir bedt om å fylle ut spørreskjema og en dagbok, samt ha på seg sensorer i utvalgte perioder for måling av aktivitetsnivå og puls. For å unngå forverring av symptomer vil styrketreningsprogrammet være tilpasset den enkelte deltakers behov og funksjonsnivå. Intensiteten vil være svært lav ved oppstart og deltakerne kan selv velge hvilke dager de utfører treningen på. Deltakerne vil få tett oppfølging underveis og har mulighet til å trekke seg når de måtte ønske.

**Hva får du ut av det?**

Ved å delta i studien får du mulighet til å bidra til viktig forskning som kan øke forståelsen av sykdommen og forbedre livskvaliteten for ME-pasienter. Som deltaker vil du få utdelt brosjyre med informasjon om anstrengelsesutløst symptomforverring og aktivitetsavpassing, samt tett oppfølging av fysioterapeut/treningsfysiolog underveis. Du vil få innsikt i resultatene fra studien når disse foreligger.

**Ønsker du å delta?**

Ta kontakt med fysioterapeut/masterstudent i treningsfysiologi, Maja Myhre Grindheim på [majamgr@stud.ntnu.no](mailto:majamgr@stud.ntnu.no).