

Uppdaterad 30 okt 2006 13:05

Motion kan göra sjuka ännu sjukare

Motion hjälper inte utan förvärrar snarare våra symtom. Det hävdar flera läsare som hört av sig efter Insidans artiklar om personer som lider av ständig smärta eller kroniskt trötthetssyndrom/ME.

Vid flera tillfällen har Janne Lundgren försökt att träna upp sin kondition. Varje gång har han dock fått ge upp. I stället har han känt sig ännu tröttare och ännu mer utmattad än innan han började att träna.

I LUMPEN BÖRjade han och några otränade kamrater försiktigt att löpträna. De tog det väldigt lugnt i början för att sedan, sakta men säkert, öka passens längd.

Alla kamraterna förbättrade påtagligt sitt "flås" och sin uthållighet, berättar Janne Lundgren. Själv uppnådde han inte någon som helst förbättring.

- För varje träningstillfälle vacklade jag hemåt på allt skakigare ben och ännu mer svettig och utmattad än gången innan, berättar han.

Då visste han inte att hans trötthet var en sjukdom, att han led av ME - Myalgic encephalomyelitis - eller kroniskt trötthetssyndrom som det också brukar kallas i Sverige. ME ska inte förväxlas med andra liknande tillstånd som utmattningssyndrom, utbrändhet, depression eller ständig trötthet.

I början av september berättade Insidan bland annat om Andrea och Anne, två unga kvinnor, som sedan flera år är sjuka i ME. De lider av svår trötthet och flera andra symtom. Vissa dagar mår de så dåligt att de knappt klarar att utföra de mest enkla sysslor i hemmet.

I EN UPPFÖLJNING till artiklarna om Andrea och Anne intervjuades psykologen Bella Stensnäs, som arbetat vid en klinik för kroniskt trötta i England. Hon menade att bland annat graderad motion kan hjälpa denna patientgrupp.

Påståendet har upprört många sjuka med diagnosen ME eller kroniskt trötthetssyndrom. Flera av dem pekar på att de studier Bella Stensnäs lutar sig mot är ifrågsatta av andra forskare inom området, som exempelvis i den internationella konsensusrapport om ME som tolv experter publicerade 2003.

Gunilla Ersson och Anna Fenander är båda aktiva i en rikstäckande förening för MEpatienter.

- Ett av kardinalsymtomen för ME är att just fysisk ansträngning leder till en djup influensaliknande sjukdomskänsla med eller utan feber. Denna känsla sitter i mer än



Träning är inget
universalmedel för personer
med trötthetssyndrom.

ett dygn efter ansträngningen, säger Gunilla Ersson och Anna Fenander.

Motion kan säkert vara bra för många som lider av trötthet, menar de. För personer som lider av ME är en sådan behandling däremot ofta direkt skadlig.

- Vår sjukdom är ingen slags "aktivitetsfobi" där lite mer träning och aktivitet löser alla problem.

GUNILLA ERSSON och Anna Fenander har liksom många andra som lider av ME mötts med misstro inom vården.

- Uppfattningen att det enda som behövs för att vi ska må bättre är lite motion och att vi slutar vara uppe hela natten, är djupt olycklig. Om ett sådant synsätt sprids inom vården riskerar en stor patientgrupp som redan lider att få det ännu svårare, säger de.

ME är klassad som en neurologisk sjukdom av Världshälsoorganisationen WHO.

Förutom en ständig trötthet som inte går att vila bort och sjukdomskänsla vid ansträngning, kan den drabbade ha flera andra symtom. Det handlar om smärtor i leder och muskler, sömnstörningar, huvudvärk, koncentrationsstörningar med mera.

I Sverige uppskattas mellan 40 000 och 50 000 personer lida av kroniskt trötthetssyndrom.

På senare år har flera studier visat att ME-patienter har ett flertal fysiologiska störningar, bland annat i immunförsvaret.

Forskare på Center for Disease Control and Prevention, CDC, i Atlanta i USA, presenterade tidigare i år nya rön som också tyder på att det kan finnas både biologiska och genetiska förklaringar till sjukdomen.

BLAND ANNAT HAR forskarna upptäckt biologiska mönster som kopplar samman människans immunförsvaret med olika neurobiologiska processer i hjärnan och en viss uppsättning gener.

I en kommentar säger psykologen Bella Stensnäs att för många av patienterna hon kommer i kontakt med - men inte alla - har en behandling med bland annat mycket försiktigt ökad träning positiva effekter. Hon ifrågsätter inte dem som upplever att motion förvärrat deras symtom. Det handlar om ett komplext tillstånd där varje patient måste få en individuell behandling.

Det finns inte någon hundra procentigt effektiv behandling, vilket innebär att många - men tyvärr inte alla - blir hjälpta av dessa metoder, säger Bella Stensnäs.

Thomas Lerner, thomas.lerner@dn.se