



## Wat is ME/CVS?

De afkorting CVS staat voor Chronisch Vermoeidheidssyndroom, een aandoening die ook wel wordt aangeduid met de oudere naam ME (Myalgische Encephalomyelitis). De aandoening ME/CVS is te herkennen aan ernstige vermoeidheid.

Daarnaast hebben mensen met ME/CVS uiteenlopende klachten zoals pijn in de gewrichten, spierpijn en krampen, concentratie en/of geheugen problemen en hoofdpijn. Ook herstellen zij zich niet zo snel van lichamelijke inspanningen.

De aandoening heeft een onvoorspelbaar verloop.

ME/CVS treedt soms acuut op na een ernstige virusinfectie zoals griep of de ziekte van Pfeiffer, of na een operatie of ongeval. In andere gevallen is er geen duidelijke aanleiding en ontwikkelt de ziekte zich heel geleidelijk.

De oorzaak van ME/CVS is helaas nog niet bekend.

## Meer weten?

Kijk voor meer informatie en adressen op

[www.me-cvs-stichting.nl](http://www.me-cvs-stichting.nl)

ME/CVS-Stichting Nederland

Noordse bosje 16  
1211 BG Hilversum  
Telefoon 035-6211290  
(werkdagen van 10.00-12.30 uur)  
Fax: 035-6211219  
E-mail: [info@me-cvs-stichting.nl](mailto:info@me-cvs-stichting.nl)

### Met dank aan:

Prof. dr. J. Nijs van de Vrije Universiteit van Brussel,  
Th. Wijlhuizen, internist  
en het VermoeidheidCentrum Nederland bv

### Colofon:

Tekst: ME/CVS-Stichting Nederland  
Vormgeving/drukwerk: [www.polyprint.nl](http://www.polyprint.nl)  
Foto's: [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)

# Chronisch Vermoeidheids- syndroom

(ME/CVS)

&

## Fysiotherapie

Bewegen  
tot aan de  
fijngrens!



## Het is niet de vraag of je moet bewegen, maar hoe, wanneer en in welke mate!

De klachten van mensen met ME/CVS verergeren vaak naarmate zij meer bewegen.

Uit onderzoek van de Vrije Universiteit van Brussel blijkt dat de meeste mensen met ME/CVS een inspanningsintolerantie hebben. Ook functioneert het pijnkend systeem niet goed bij mensen met ME/CVS en het afweersysteem wordt ontregeld.

Toch moeten mensen met ME/CVS blijven bewegen om te voorkomen dat hun gezondheid achteruit gaat. Fysiotherapie kan helpen. Deze folder legt uit hoe.

### ME/CVS en fysiotherapie

Voor veel mensen met ME/CVS is bewegen in combinatie met hun aandoening tegenstrijdig. Als je ME/CVS hebt, is het belangrijk dat je je grenzen kent als het gaat om inspanning en sport. Het is echter niet de vraag of je moet bewegen, maar hoe, wanneer en in welke mate!

Fysiotherapie kan hierbij helpen.

Deze vorm van therapie leert je bewegen binnen je eigen grenzen, zonder pijn en terugslag (malaise).

Op deze manier voorkom je achteruitgang van je lichaam. In sommige gevallen kan er zelfs verbetering optreden.

Het is belangrijk dat de fysiotherapeut bekend is met de aandoening ME/CVS en weet hoe hij of zij hier mee om moet gaan. Zo kan de therapeut, als er sprake is van een 'slechte' dag, samen met jou het programma aanpassen.

***Het uiteindelijke doel is dat je leert bewegen binnen je eigen grenzen. Zonder pijn en terugval, en het liefst met plezier.***

### Wat is fysiotherapie?

Fysiotherapie houdt zich bezig met de behandeling van klachten aan houding- en bewegingsapparaat van de mens. Fysiotherapie is bij ME/CVS niet gericht op de genezing maar op herstel. Door middel van gerichte begeleiding leren mensen voldoende en verantwoord te bewegen.

### Overige behandelingen

Naast fysiotherapie zijn er ook andere therapieën zoals ergotherapie of ontspanningstherapie waar ME/CVS-patiënten baat bij kunnen hebben als onderdeel van een veelzijdige behandeling.

Kijk voor meer informatie over deze therapieën en meer op onze website.

### Behandeling

De fysiotherapeut moet voor en tijdens de behandeling alles met je bespreken en uitleggen. Jij, op jouw beurt, moet duidelijk je grenzen aangeven. Op deze manier krijg je niet alleen meer inzicht in de behandeling, maar ook hoe je niet bang te zijn om te bewegen. Hoe ver je kunt gaan, verschilt voor de meeste mensen met ME/CVS per uur, per dag en per behandeling. Je kunt je lichaam beter niet forceren: een forse terugval leidt vaak tot een langdurige periode van herstel. Je moet er rekening mee houden, dat het regelmatig kan voorkomen dat je gas terug moet nemen.

De fysiotherapeut moet signalen (zoals vermoeidheid, zweten, zwaar ademen, oplopende hartslag) goed in de gaten houden. Het is van belang om activiteit en rust af te wisselen tijdens de behandeling. Voer de oefeningen rustig uit. In veel gevallen wordt de intensiteit van deze oefeningen bewust niet opgevoerd. Dat is ook niet nodig: de kracht zit in de herhaling.

Deze specifieke vorm van fysiotherapie wordt toegepast in een aantal behandelcentra in Nederland. Meer weten? Neem dan contact met de stichting op.

