

FATIGUE

VID MS:

Få kraften att räcka till

Texter framtagna i samarbete med sjukgymnast Anne Wickström.

FATIGUE VID MS

Det är vanligt att vid multipel skleros (MS) känna utmattning eller orkeslöshet som är annorlunda än vanlig trötthet. Den medicinska termen för sådan utmattning är fatigue, och det är ett av de vanligaste symtomen vid MS. Det benämns ofta som MS-trötthet.

Fatigue vid MS kan vara av fysisk karaktär och kan temporärt påverka motoriken. Det kan också vara av psykisk karaktär och ge svårigheter att koncentrera sig och vara alert men den kan även uttrycka sig som en allmän utmattning, orkeslöshet. Upplevelsen är individuell. MS är en komplex sjukdom och fatigue vid MS kan inte helt förklaras idag. För många påverkas vardagslivet och det kan bli svårare att arbeta eller studera. Fatigue kommer ofta i anslutning till aktivitet och är ofta värre på eftermiddagen men kan förekomma när som helst på dygnet.

UTLÖSANDE FAKTORER

Det finns mycket forskning kring fatigue vid MS men det finns fortfarande frågetecken kring varför det uppstår. Fatigue hänger i grunden samman med sjukdomsaktiviteten och dess skadliga påverkan på nervsystemet. Personer med hög sjukdomsaktivitet upplever oftare fatigue. Några vanliga utlösande faktorer är:

- Fysisk ansträngning

Vid fysisk ansträngning blockeras nervsignalen i nervtrådar som är skadade. Det medför att nervimpulsöverföringen blir långsammare.

- Psykisk ansträngning

Särskilt negativ stress där man känner alltför höga krav och förväntningar från omgivningen.

- Kroppstemperatur

Även mindre höjningar av kroppstemperaturen kan utlösa fatigue eftersom skadade nervtrådar har sämre isoleringsförmåga och nervsignalen påverkas negativt vid temperaturhöjningar.

- Sömnpromblem

Vid MS har man sett ett tydligt samband mellan fatigue och att man vaknar ofta under sömnen och sover oregelbundet.

- Rökning

Är störande för nervsystemet och kan därför utlösa fatigue.

MEDICINSKA ÅTGÄRDER

Det är viktigt att med hjälp av neurolog och MS-teamet på kliniken klarlägga den fatigue den enskilde upplever, när symtomen uppkommer, hur länge de varar och eventuellt vad som utlöser dem. En undersökning med magnetkamera kan ge svar på nuvarande inflammationsaktivitet, och byte till ett bromsläkemedel med bättre effekt på sjukdomsaktiviteten kan bli aktuellt. Det finns särskilda symtomlindrande läkemedel mot fatigue. MS-teamet kan även hjälpa dig med strategier och åtgärder för att få krafterna att räcka till i vardagen.

VAD MAN KAN GÖRA SJÄLV

För att minska risken för fatigue är det viktigt att få en bra balans mellan aktivitet och vila i vardagslivet. Denna balans är helt individuell. *Att tänka på:*

- Lyssna på kroppen

Ett bra sätt att få krafterna att räcka till är att lära känna hur mycket fysisk och psykisk ansträngning kroppen tål. Att föra dagbok över symtom och utlösande faktorer vid fatigue kan vara ett bra sätt.

- Spara på energi

Försök planera så att flera fysiskt eller psykiskt ansträngande aktiviteter inte kommer direkt efter varandra. Ofta har man mer krafter på förmiddagen.

- Ha goda sömnvanor

Sömnen är livsviktig. Under sömnen stänger hjärnan av alla vanliga tankeprocesser och låter hjärnan att återhämta sig, vilket sker främst under djupsömnen. Hjärnan arbetar då långsammare och tillverkningen av stresshormon går på sparlåga.

- Träna

Fysisk träning ger bättre kapacitet att stå emot symtom vid fatigue. Träningsprogrammet ska aktivera många muskelgrupper och läggas upp i intervaller.

- Vila

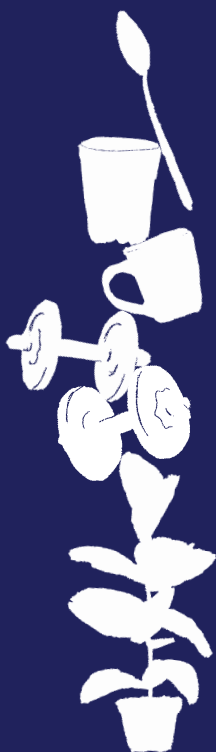
Personer med MS behöver ofta vila av både fysiska och psykiska orsaker. Att ligga en stund i ett svalt rum och lyssna på avkopplande musik ger bra effekt för många.

- Kyla

Att ha det svalt hemma är bra för att minska risken för fatigue. Att duscha kallt i samband med träning ger också bättre återhämtning. Kyla i samband med vila ger snabbare och bättre effekt av vilan.



**KONTAKTA DIN NEUROLOGMOTTAGNING
OM DU HAR FRÅGOR OM HUR DU
KAN HANTERA DIN FATIGUE.**



Biogen Sweden AB, Kanalvägen 10A, plan 7, 194 61 Upplands Väsby
Tel. 08 594 113 60 Fax. 08 594 113 69
www.biogen.se