

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Zweck dieses Buches	10
Teil 1: ME/CFS verstehen	13
1 Definition und Begriffe	15
1.1 Ursache von ME/CFS	16
1.2 Prävalenz von ME/CFS	18
1.3 Symptome von ME/CFS	18
1.4 Behandlung von ME/CFS	26
2 Komorbiditäten	29
2.1 Endometriose	29
2.2 Fibromyalgie	30
2.3 Hypermobilitätssyndrom	31
2.4 Reizdarmsyndrom	32
2.5 Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)	34
2.6 Migräne	34
2.7 Posturales orthostatisches Tachykardie-Syndrom (POTS)	35
2.8 Komorbiditäten des Rückenmarks und des Hirnstamms	36
2.9 Temporomandibuläre Dysfunktionen (TMD)	37
3 Schweres und sehr schweres ME/CFS	39
3.1 Definition	40
3.2 Symptome	40
3.3 Physiologische Veränderungen	41
3.4 Anpassung an die Praxis	43
3.5 Therapie der Health Professionals	45
4 Pädiatrisches ME/CFS	48
4.1 Symptome	48
4.2 Diagnose	49

4.3	Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit ME/CFS	52
4.4	Therapie der Health Professionals	52
5	Management bei akuten postviralen Zuständen	55
5.1	ME/CFS nach viralen Infektionen	55
5.2	COVID-19 und Long COVID	56
5.3	Postvirale Fatigue	58
5.4	Therapie der Health Professionals	59
Teil 2: Symptome und Management		77
6	Post-exertional Malaise (PEM)	79
6.1	Definition von PEM	79
6.2	Symptome der PEM	80
6.2.1	Trigger von PEM	81
6.2.2	Beginn und Dauer der PEM	81
6.2.3	Physiologische Reaktionen auf körperliche Anstrengung	82
6.2.4	Ursachen von PEM	83
6.3	Therapie der Health Professionals	85
7	Fatigue	88
7.1	Definition von Fatigue	88
7.2	Symptome der Fatigue bei ME/CFS	89
7.2.1	Periphere Fatigue	89
7.2.2	Zentrale Fatigue	92
7.3	Therapie der Health Professionals	94
8	Kognitive Dysfunktion	97
8.1	Definition	97
8.2	Ursachen der kognitiven Dysfunktion	98
8.3	Therapie der Health Professionals	99
9	Schlafstörung	102
9.1	Diagnose der Schlafstörung	102
9.2	Schlafstörung bei ME/CFS	103
9.3	Therapie der Health Professionals	105
10	Schmerz	108
10.1	Diagnose und Pathophysiologie bei ME/CFS	108
10.2	Verbindung mit Komorbiditäten von ME/CFS	109
10.3	Therapie der Health Professionals	111

11	Neurologische Dysfunktion	115
11.1	Neurologische Dysfunktion bei ME/CFS	115
11.2	Therapie der Health Professionals	117
12	Autonome Dysfunktion	120
12.1	Physiologie des Nervensystems	120
12.2	Autonome Dysfunktion und ME/CFS	121
12.2.1	Hinweise für die Praxis	122
12.2.2	Therapie der Health Professionals	122
12.3	Orthostatische Intoleranz und ME/CFS	124
12.3.1	Hinweise für die Praxis	126
12.3.2	Therapie der Health Professionals	126
12.4	Dysfunktionale Atmung und ME/CFS	129
12.4.1	Hinweise für die Praxis	129
12.4.2	Therapie der Health Professionals	129
13	Immunsystem und neuroendokrine Dysfunktion	131
13.1	Immunsystem und neuroendokrine Dysfunktion bei ME/CFS	131
13.2	Therapie der Health Professionals	134
Teil 3: Health Professionals: Assessment und Management von ME/CFS		157
14	Assessment	159
14.1	Anpassungen des Assessment-Ansatzes	159
14.2	Vorbereitung des Assessments	161
14.3	Struktur des Assessments	161
14.4	Anwendung der Ergebnisse in der Praxis	168
15	Energiemanagement/Pacing	170
15.1	Definition	170
15.2	Energiemanagement für Menschen mit ME/CFS	172
15.3	Unterstützung des Energiemanagements	173
15.4	Techniken des Energiemanagements	174
16	Pacing mit einem Herzfrequenzmessgerät	179
16.1	Evidenz für Stimulation mit einem Herzfrequenzmonitor	180
16.2	Herzfrequenzgrenze für die Verwendung beim Pacing	181
16.3	Herzfrequenzvariabilität	182
16.4	Unterstützung der Health Professionals	182

17 Bewegung 186

17.1 Auswirkungen körperlicher Anstrengung auf Menschen mit ME/CFS 186

17.2 Abgestufte Bewegungstherapie (GET) 187

17.3 Menschen mit ME/CFS und Sport 189

17.4 Outcome-Messung 194

18 Messungen des Outcome 196

18.1 Outcome-Messungen und Screening-Tools 196

18.2 ME/CFS-spezifische Outcome-Messungen 198

18.3 Symptomspezifische Outcome-Messungen 199

18.3.1 Fatigue/Müdigkeit/Ermüdung 199

18.3.2 Kognitive Dysfunktion 202

18.3.3 Schlafstörung 202

18.3.4 Autonome Funktion und Dysfunktion 203

18.3.5 Respiratorische Messungen 205

18.3.6 Schmerz 206

18.3.7 Messung der körperlichen Funktion 206

18.3.8 Skalen für die Lebensqualität 207

Teil 4: Fallstudien 221

19 Fallstudie: Kim 223

20 Fallstudie: Oliver 227

21 Fallstudie: Mo 232

22 Fallstudie: Ana 237

23 Fallstudie: Faith 242

Autorinnen 247

Sachwortverzeichnis 249