

2 september 2019

## Met behulp van je hartslag je ME/cvs onder controle houden

Een van de belangrijkste adviezen voor mensen met ME/cvs is: “Doe niet te veel.” Maar de terugslag in de vorm van post-exertionele malaise (PEM) komt pas later, dus hoe weet je dan of je te veel doet? Sommige medische professionals raden patiënten aan hun pols, of hartslag, in de gaten te houden, om zo binnen hun ‘energie-envelop’ te blijven. Net als veel anderen volg ik dit advies op. Maar ik denk dat het focussen op de hartslag, en vooral op een bepaald aantal slagen per minuut, te eenvoudig is en er juist voor kan zorgen dat je te veel doet.

Een belangrijke reden om niet alleen af te gaan op de hartslag is het feit dat ook psychologische stress PEM kan veroorzaken. Deze stress kan zowel voortkomen uit positieve als uit negatieve situaties. De hartslag loopt daarbij niet altijd zo veel op als bij lichamelijke inspanning, maar er kan toch PEM ontstaan. Als ik bijvoorbeeld 80 minuten les geef op een hogeschool (dat doe ik twee keer per week, mijn enige echte activiteit), voel ik een lichte spanning, maar mijn hartslag blijft ver onder de waarde die ik zolang kan volhouden. Toch veroorzaakt deze spanning PEM. Dus lichamelijke inspanning is niet het hele verhaal. (Het zou mooi zijn als dit een keer zou worden onderzocht).

De rest van dit artikel gaat over hoe ik met behulp van de hartslag mijn inspanning probeer te reguleren. Welke hulpmiddelen ik hiervoor gebruik komt aan bod in een ander artikel.

### Het is maar een aanwijzing

Ten eerste: een snelle pols is waarschijnlijk niet het probleem. Het is eigenlijk meer een indirecte en onvolledige aanwijzing voor datgene wat PEM veroorzaakt. Het kan zijn dat dit proces begint met het ophopen van melkzuur, of met iets anders; hoe dan ook, het in de gaten houden van de hartslag is een makkelijke manier om een beetje een indicatie te krijgen van wat ‘te veel doen’ nou eigenlijk is.

### De energie-envelop verandert steeds

Dus hou ik meer dan alleen mijn pols in de gaten. Als ik me relatief goed voel, kan ik best een eindje lopen zonder dat mijn hartslag erg omhoog gaat, maar als ik wat verder ga krijg ik wel PEM. Ik moet dus de tijd in de gaten houden, of mijn stappen tellen. Ook kan ik goed tegen een korte, stevige inspanning met een hogere hartslag, zoals de trap oplopen, zonder PEM te krijgen. Dus mijn drempel voor inspanning is een wankel evenwicht tussen tijd en intensiteit, die ik meet met de hartslag.

Bovendien is wat ik aankan niet de hele dag hetzelfde. Er zijn mensen die hun activiteiten voor die dag plannen aan de hand van hun hartslag in rust bij het wakker worden. Ik heb dagen gehad die slecht of goed begonnen en dan later zonder aanwijsbare reden toch omsloegen. Ik vind het emotioneel zwaar om een activiteit in de middag af te zeggen die ik die ochtend net heb gepland, vooral als ik er speciaal energie voor heb ‘gespaard’, maar het is ook fijn als ik

onverwacht toch voel dat ik iets kan ondernemen. Dus mijn benadering is te beseffen dat alle plannen onder voorbehoud zijn en het ijzer te smeden als het heet is, ongeacht mijn hartslag in rust als ik wakker word.

Als ik tijdens een activiteit mijn hartslag in de gaten houd, weet ik ongeveer wanneer het de verkeerde kant op begint te gaan. Wat het betekent weet ik niet, maar als ik een wandeling maak van een bepaalde lengte ontwikkel ik 'post-exertionele tachycardie': mijn hartslag gaat merkbaar omhoog (met 10-20 slagen per minuut), maar pas als ik gestopt ben met bewegen. Hoe zwaarder of langer de inspanning, hoe sterker het effect; het is ook sterker tijdens PEM. Als ik dit merk, zeg ik tegen mezelf dat ik moet stoppen.

### **Eén goede dag**

Tenslotte heb ik mijn 'één-goede-dagregel'. Ik moet bij voorkeur 24 uur geen PEM hebben gehad voordat ik in actie kom en iets belastends ga doen, zoals winkelen. Mijn hartslag is hoger tijdens PEM – vooral als ik dingen onderneem – ook als andere symptomen minder duidelijk zijn. Dus als mijn hartslag hoog is, ongeacht andere tekenen, weet ik dat ik het rustig aan moet doen.

*Auteur: Tracy Duvall*

*Bron: <https://tracyduvall.com/2018/10/18/monitoring-my-heart-rate-to-manage-me-cfs/#more-2362>*

*Vertaling: ME/cvs Vereniging*

### **Verklarende woordenlijst**

***Post-exertionele malaise (PEM):*** vermoeidheid na inspanning, een van de belangrijkste symptomen van ME/cvs

***Tachycardie:*** verhoogde hartslag