

---

## Fatigue eller utmattelse?

---

### SPRÅKSPALTEN

#### ANDERS SVARE

anders.svare@ntebb.no

Anders Svare er ph.d. og overlege på Medisinsk avdeling, Sykehuset Namsos. Han har drevet med utredning av pasienter med mulig kronisk utmattelsessyndrom (CFS/ME) i over 15 år.

---

Ordet *fatigue* bør ikke brukes på norsk. *Utmattelse* er dekkende.



Illustrasjonsfoto: OSTILL/iStock. Tilpasset av Tidsskriftet.

I de seinere år har ordet *fatigue* kommet inn i det norske språket. Det brukes hyppig, både av helsearbeidere og i allmennspråket. Et søk i Tidsskriftet for 2023 ga 17 treff på *fatigue* og 7 på *utmattelse*. En viktig grunn til at ordet har fått innpass er at *chronic fatigue syndrome (CFS)* har blitt en aktuell diagnose de siste 30–40 årene. Hva syndromet skal kalles på norsk, har vært diskutert i

Språkspalten flere ganger [\(1, 2\)](#). På norsk brukes oversettelsen *kronisk utmattelsessyndrom*, men forkortelsen CFS/ME, som står for *chronic fatigue syndrome / myalgic encephalomyelitis* [\(3\)](#), er også mye brukt.

«Hvis man allerede har gode norske ord, bør vi unngå å ta inn utenlandske synonymer»

---

## Utmattelse er et godt norsk ord

Det er et erklært språkpolitisk mål å verne om det etablerte språket. Hvis man allerede har gode norske ord, bør vi unngå å ta inn utenlandske synonymer. På norsk brukes *utmattelse* ofte for å beskrive en tilstand etter anstrengelse, men man kan også være langvarig eller vedvarende utmattet uten forutgående anstrengelse [\(4\)](#). *Fatigue* er opprinnelig et fransk ord som kom inn i engelsk på 1600-tallet [\(5\)](#). I generelle og medisinske engelske ordbøker forklares substantivet som alt fra en akutt tilstand etter anstrengelse, til en vedvarende tilstand [\(4–6\)](#). På norsk er det vanlig at *utmattelse* og *fatigue* nevnes samtidig, gjerne med ett av dem i parentes. I resten av Skandinavia ser det ut til at *fatigue* brukes lite; et søk i svenske Läkartidningen for 2023 ga 240 treff på *utmattning* og 4 på *fatigue*.

I praksis beskriver *utmattelse* og *fatigue* det samme. Så hvorfor har *fatigue* i stor grad overtatt for *utmattelse*? En mulig forklaring er at mange oppfatter utmattelse og *fatigue* som forskjellige tilstander. Det er en vanlig oppfatning at utmattelse er en normal tilstand etter forutgående anstrengelse, mens *fatigue* er unaturlig utmattelse og ikke nødvendigvis knyttet til anstrengelse [\(7\)](#). Andre mener at *fatigue* er en ekstra alvorlig form for utmattelse, og mange synes at ordet *utmattelse* brukt i denne sammenhengen bagatelliserer plagene de affiserte sliter med [\(3, 8\)](#). Et argument for å bruke *fatigue* er også at ordet de siste årene har blitt så mye brukt for å beskrive plagene hos de sykeste pasientene, at det har skjedd en dreining av betydningen. Fra å være et synonym til utmattelse, er det nå blitt en betegnelse på utmattelsen til de alvorligst rammede. I tråd med dette forklarer *Store medisinske leksikon* ordet *fatigue* som vedvarende utmattelse, og som noe annet enn utmattelse etter anstrengelse [\(9\)](#).

---

## Tidsskriftet bør gå foran

*Utmattelse* og det engelske *fatigue* er i praksis synonyme termer. Bruk av *fatigue* parallelt med *utmattelse* bidrar heller til å mystifisere enn å avklare [\(10, 11\)](#). Skal *fatigue* på norsk bety noe annet enn *fatigue* på engelsk? Av språkpolitiske hensyn er det *utmattelse* som bør brukes. Hvis man mener at *utmattelse* ikke beskriver tilstanden godt nok, kan man heller legge til

forsterkende adjektiver som uttalt, vedvarende eller unormal. Hvilket ord Tidsskriftet velger å bruke, legger nasjonale føringer. Tidsskriftet bør derfor gå foran og ha *utmattelse* som foretrukket term.

---

## REFERENCES

1. Hem E. Kronisk tretthetssyndrom på norsk. Tidsskr Nor Legeforen 2002; 122: 1710.
2. Hem E. Kronisk utmattelsessyndrom. Tidsskr Nor Legeforen 2009; 129: 1247. [CrossRef]
3. Helsedirektoratet. Nasjonal veileder. Pasienter med CFS/ME: utredning, diagnostikk, behandling, rehabilitering, pleie og omsorg. IS-1944. [https://www.helsedirektoratet.no/produkter/\\_/attachment/inline/63b695db-59b0-48e9-9da5-f49a4de282ba:35fd11d1509dd099b5bf142021e5813d10070553/CFS-ME%20%E2%80%93%20Nasjonale%20veileder%20for%20utredning,%20diagnostikk,%20behandling,%20pleie%20og%20omsorg.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/produkter/_/attachment/inline/63b695db-59b0-48e9-9da5-f49a4de282ba:35fd11d1509dd099b5bf142021e5813d10070553/CFS-ME%20%E2%80%93%20Nasjonale%20veileder%20for%20utredning,%20diagnostikk,%20behandling,%20pleie%20og%20omsorg.pdf) Lest 16.2.2024.
4. Dahl AA. Utmattelse og utbrenthet: klinikk, teori og behandling. Oslo: Universitetsforlaget, 2023.
5. Oxford English Dictionary. fatigue, n. [https://www.oed.com/dictionary/fatigue\\_n?tl=true](https://www.oed.com/dictionary/fatigue_n?tl=true) Lest 16.2.2024.
6. MedlinePlus. Fatigue. <https://medlineplus.gov/ency/article/003088.htm> Lest 16.2.2024.
7. Kvam M. Fatigue. <https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/fatigue> Lest 16.2.2024.
8. Stormorken E. Myalgisk encefalomyelitt – en total kroppssykdom. [https://www.me-foreningen.no/dokumenter/evas1\\_2010.pdf](https://www.me-foreningen.no/dokumenter/evas1_2010.pdf) Lest 16.2.2024.
9. Koht J, Sulheim D. fatigue. Store medisinske leksikon. <https://sml.snl.no/fatigue> Lest 16.2.2024.
10. Loge JH. Tretthet etter kreftbehandling. Tidsskr Nor Legeforen 2014; 134: 951. [PubMed][CrossRef]
11. Wyller TB. Presise epikriser. Tidsskr Nor Legeforen 2017; 137: 641–2. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 29. mai 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0044  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. februar 2026.