

Sport und Bewegung bei multipler Sklerose

Auch Menschen mit multipler Sklerose profitieren von regelmässiger sportlicher Bewegung. Allerdings kommt es auf das richtige Mass an. Susanne Kägi, Beraterin im MS-Zentrum Deutschschweiz, sagt Ihnen, wie Sie Betroffene sinnvoll unterstützen können, wenn diese mit einem Trainingsprogramm beginnen oder dieses weiterführen wollen.

Psychiatrie & Neurologie: Warum sind Sport und Bewegung auch für Menschen mit multipler Sklerose wichtig?

Susanne Kägi: Die Wirkung ist vergleichbar mit der beim gesunden Menschen: Die bei körperlicher Bewegung freigesetzten Zytokine besitzen entzündungshemmende Faktoren. Dieser Effekt wirkt sich vermutlich günstig auf den Krankheitsverlauf aus. Zudem bleibt die körperliche Fitness insgesamt länger erhalten. Heute werden Betroffene deshalb richtiggehend zu Sport und Bewegung aufgefordert.

Wie wirkt sich Sport im Speziellen aus?

Susanne Kägi: Eine Vielzahl von Studien beweist, dass Sport in der primären und sekundären Prävention wirksam ist. Aus diesen ist ersichtlich, dass beispielsweise Laufbandtraining hilft, die Körperhaltung zu stärken und/oder diese länger aufrechterhält, und Klettern die Fatiguesymptomatik reduzieren kann. Sogar Personen mit ausgeprägten Behinderungen profitieren von Bewegung. Wenn sich Betroffene nicht mehr aus eigener Kraft bewegen können, helfen gezielt eingesetzte Übungen und Trainingsgeräte.

Wie wirkt Sport speziell bei MS?

Susanne Kägi: Symptome wie Spastik, Gleichgewichts- und Gehprobleme, Müdigkeit und Depression treten weniger stark auf. Durch Sport erleben Betroffene oft eine Stärkung des Selbstvertrauens, was den Umgang mit Symptomen und dem eigenen Körper erleichtert. Häufig erzählen MS-Betroffene, dass sie sich beim Gehen oder im Gedränge bei grösseren Menschenansammlungen besser, kräftiger und sicherer fühlen.

Empfehlen Sie Sport in der Gruppe oder allein?

Susanne Kägi: Sport und Bewegung in der Gruppe können einen weiteren Benefit darstellen. Die Gruppe kann motivieren, man kann Kontakte knüpfen und sich austauschen. Erfolgserlebnisse, weil sich jemand plötzlich wieder besser bewegen kann, geben Aufschwung und machen Mut.

Wie wichtig ist Sport und Bewegung für die Seele?

Susanne Kägi: Sport und Bewegung bauen Stress ab. Die Betroffenen sind wieder ausgeglichen und entspannt. Während der Sport- oder Bewegungseinheit ist die Durchblutung des Gehirns um 30 Prozent gesteigert, das fördert die Neuroregeneration. Symptome wie Fatigue, Depression oder Konzentrationsschwierig-



Susanne Kägi

keiten werden teilweise gemindert, was sich positiv auf die Arbeitsfähigkeit auswirkt und ermöglicht, länger im Job zu arbeiten.

Wann und in welchen Phasen dürfen MS-Patienten Sport treiben?

Susanne Kägi: In klinisch stabilen Phasen ist Sport ohne Einschränkung möglich. Grenzen sind höchstens durch die eigene körperliche Fitness oder die sportlichen Fähigkeiten gesetzt. Während eines Krankheits-schubes sollte sich der Betroffene schonen. Hier empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Neurologen, mit ihm zusammen wird entschieden, wann das Training wieder aufgenommen werden kann.

Welche Sportarten empfehlen Sie?

Susanne Kägi: Günstig sind alle Sportarten, die ein Training im aeroben Bereich zulassen. Sport soll motivieren und Spass machen, die Empfehlungen müssen individuell mit den Klienten geprüft werden. Um die Ausdauer zu trainieren, eignen sich Fahrrad fahren, Nordic Walking, Schwimmen und Rudern. Zur Förderung der Kraft eignen sich Kraftgeräte im Fitnesscenter, die kontrolliert anzuwenden sind, Klettern im Klettergarten und Aqua-Fit. Zur Förderung der Beweglichkeit sind Klettern, Orientierungslauf und Tennis empfehlenswert.

Müssen die Kurse unbedingt auf MS-Patienten ausgerichtet sein?

Susanne Kägi: Nein, nicht zwingend. Entscheidend ist die Selbsteinschätzung und Achtsamkeit. Durch beide Faktoren lässt sich das geeignete Sportmass finden. Bei

Kasten:**Studien zur Wirksamkeit von Sport bei MS**

1. Onken BS. et al.: Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis, *Neurology*. 2004 Jun 8; 62(11): 2058–64.
2. Dalgas U. et al.: Multiple sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance-, endurance-, and combined training, *Mult Scler*. 2008 Jan; 14(1): 35–53. Epub 2007 Sep 19.
3. Benedetti MG. et al.: Treadmill exercise in early multiple sclerosis: a case series study, *Eur J Phys Rehabil Med*. 2009 Mar; 45(1): 53–9.
4. Waschbisch A. et al.: Multiple sclerosis and exercise: affects of physical activity on the immune system, *Nervenarzt* 2009 Jun; 80(60): 688–92.
5. Dettmers C. et al.: Endurance exercise improves walking distance in MS patients with fatigue, *Acta Neurol Scand*. 2009 Oct; 120(4): 251–7. Epub 2009 Jan 28.
6. Dalgas U. et al.: Resistance training improves muscle strength and functional capacity in multiple sclerosis, *Neurology*. 2009 Nov 3; 73(18): 1478–84.
7. Cakt BD. et al.: Cycling progressive resistance training for people with multiple sclerosis: a randomized controlled study, *Am J Phys med Rehabil*., 2010 Jun; 89(6): 446–57.
8. Velinkonja O. et al.: Influence of sports climbing and yoga on spasticity, cognitive function, mood and fatigue in patients with multiple sclerosis, *Clin Neurol Neurosurg*. 2010 Sep; 112(7): 597–601. Epub 2010 Apr 4.

Nützliche Links zum Thema:

www.multiplesklerose.ch
www.fpms.ch
www.plusport.ch
www.procap.ch

weit fortgeschrittener Erkrankung unterstützt eine gezielt eingesetzte, spezifische physiotherapeutische Begleitung.

Worauf müssen MS-Patienten speziell achten, wenn sie Sport treiben?

Susanne Kägi: Die körperliche Überhitzung kann die Krankheitssymptome verstärken. Deshalb sollte in niedriger oder mittlerer Intensität trainiert werden. Wichtig ist auch eine funktionelle Sportbekleidung, die atmungsaktiv ist. Im Übrigen gilt: ausreichend vor, während und nach dem Sport oder der Bewegung trinken, auf eine gute Lüftung in Hallen achten, nach dem Sport sofort duschen, sodass der Körper nicht zu stark abkühlt. Bei hohen Temperaturen empfehle ich, besser nicht zu trainieren. Sind bereits Sensibilitätsstörungen vorhanden, sollte man Verletzungen vermeiden. Dazu kann ein Wechsel der Sportart gehören; eine entsprechende Schutzkleidung ist obligat.

Wie gross ist die Gefahr der Überbelastung bei Mannschaftssportarten?

Susanne Kägi: Gerade bei Kampfsportarten mit Körperkontakt oder Wettkampfsport kann der Leistungs- und Gruppendruck enorm anwachsen, wenn die gewohnte Leistung nicht mehr erreicht wird. Dann geht auch das befriedigende Gefühl durch Sport verloren. Gruppen- und Mannschaftssportarten sind aber trotzdem nicht ausgeschlossen; der Betroffene sollte allerdings lernen, seine eigenen Grenzen zu akzeptieren.

Wer bietet Sportkurse an?

Susanne Kägi: In der Schweiz bieten PluSport und Procap diverse Angebote für Behinderte. Sie reichen von leichter sportlicher Betätigung bis hin zum Spitzensport. In den Regionen existieren ebenfalls vielfältige Angebote einzelner Vereine und Organisationen. Die Kosten für Sportkurse sind sehr unterschiedlich und abhängig von der Art, Dauer und Intensität des Kurses. Ich empfehle, sich vorgängig gut über die Kurskosten und das benötigte Material zu informieren, denn diese müssen vom Betroffenen selber übernommen werden. Grundsätzlich gibt es in verschiedenen Preisklassen Sportangebote. Sind die Kosten trotz allem nicht selber zu decken oder erweist sich die Suche nach einem passenden Angebot als schwierig, unterstützt die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft gerne bei der Suche nach möglichen Angeboten und bei Erfüllung der entsprechenden Kriterien auch finanziell. ●

Korrespondenzadresse:

Susanne Kägi
 Pflegefachfrau HF, Supervisorin, Coach,
 Organisationsberaterin
 Beraterin MS-Zentrum Deutschschweiz
 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
 Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich
 E-Mail: skaegi@multiplesklerose.ch