

Lieber Leser, liebe Leserin

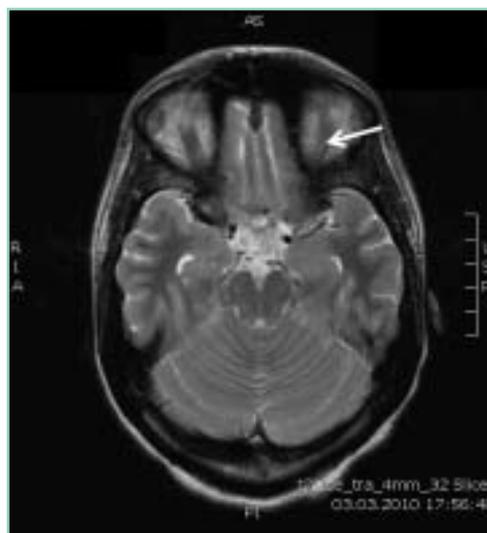
Die Multiple Sklerose ist trotz neuer Medikamente und intensiver Forschungsbemühungen eine bis heute unheilbare und chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems. In einer mehrteiligen Serie möchten wir Ihnen die vielfältigen Gesichter dieser Krankheit nahebringen. PD Dr. Michael Linnebank, Leitender Arzt Neurologie am Universitätsspital Zürich (USZ), und das Team der Neurologie am USZ stellen Ihnen Fallbeispiele aus der Sprechstunde für die praxisorientierte Fortbildung vor.

Sport und Bewegung: Leistungssport trotz MS

Fallvignette: Nadine Baechler wird im Januar 2010 symptomatisch. Die Leistungssportlerin spielt im zentralen Mittelfeld beim FC Schlieren. Viermal pro Woche trainiert sie, am Wochenende spielt sie in der Meisterschaft. Ist die Multiple Sklerose (MS) das Ende einer Sportkarriere auf hohem Leistungsniveau?

Im Januar 2010 wird die 28-jährige Nadine Baechler mit einem Taubheitsgefühl am rechten Bein, das sich innert weniger Tage ausweitet und bis unter den rechten Arm zieht, symptomatisch.

Der Hausarzt überweist sie ohne zeitliche Verzögerung an die Neurologie im Universitätsspital Zürich. Dort wird die Patientin unter anderem mittels Magnetresonanztomografie (MRI) und Lumbalpunktion abgeklärt. Noch unter der initialen Behandlung mit Cortison kommt es zu neuen Symptomen. Die Patientin sieht auf dem rechten Auge verschwommen, die Sehfähigkeit links ist wenige Tage später ebenfalls eingeschränkt. Differenzialdiagnostisch wird die Möglichkeit einer Neuromyelitis optica (NMO) in Betracht gezogen, für die sich in den ausführlichen Laboruntersuchungen aber kein Nachweis ergibt. Aufgrund der Ergebnisse eines Verlaufs-MRI wird die Diagnose einer schubförmigen Multiplen Sklerose gestellt. Eine erneute Cortisongabe führt zu keiner deutlichen Verbesserung, sodass schliesslich eine sogenannte Plasmapherese durchgeführt wird, mit der Antikörper aus dem Blut herausgewaschen werden. Unter dieser Behandlung gehen die Taubheitsgefühle zurück, die Sehstörungen bessern sich im Verlauf, bilden sich jedoch zunächst nicht vollständig zurück. Zwischenzeitlich verlässt die Patientin das Spital und beginnt mit dem Training. Zuerst bestreitet sie Laufeinheiten, begleitet von einem Krafttraining. Ballspiele sind nicht möglich, weil die Sehkraft weiter eingeschränkt ist. Für die Entscheidung über eine MS-Dauertherapie möchte Nadine Baechler Bedenkzeit. Im Juni 2010 hat sie erneut Taubheitsgefühle, die von der rechten Rumpfseite ausstrahlen. Nach der erneuten Schubbehandlung mit Cortison wird eine



Der helle Streifen inmitten des dunkler dargestellten Sehnervs weist auf die abgelaufene Entzündung hin.

Dauerbehandlung mit Natalizumab, einem monoklonalen Antikörper, begonnen. Die Taubheitsgefühle bilden sich zurück, allerdings bleiben zunächst noch Sehstörungen, die sich unter körperlicher Anstrengung verstärken, sodass Fussballspielen über Monate kaum möglich ist, was Nadine Baechler sehr belastet. Im Verlauf nehmen die Symptome jedoch immer mehr ab. In der Wintersaison 2010 absolviert sie bereits das volle Sportpensum, integriert sich wieder in die Mannschaft und nimmt 2011 an den Spielen teil. Der FC Schlieren steigt 2010/2011 in die Nationalliga A auf.

«Wir müssen Patienten individuell beraten»

PD Dr. Michael Linnebank betreut Nadine Baechler seit Krankheitsausbruch. MS-Patienten für Bewegung zu motivieren, gehört zu seinem beruflichen Alltag. Eine Leistungssportlerin bei der Rückkehr in den Spitzensport zu begleiten, war für ihn eine neue Erfahrung.

Psychiatrie & Neurologie: Wie wichtig sind Sport und Bewegung für Menschen mit MS?

Michael Linnebank: Eine gewisse Fitness zu haben, ist für jeden Menschen empfehlenswert. Für chronisch Kranke gilt dies vielleicht noch etwas mehr, weil bei einem guten Trainingszustand Symptome manchmal besser kompensiert werden können. Auch der Allgemeinzustand und das seelische Wohlbefinden steigen.

Welcher Sport, welche Bewegung sollten es sein?

Michael Linnebank: Ich denke, wir müssen den Patienten individuell betreuen und beraten. Wichtig ist, Freude an der gewählten Art des Trainings zu haben. Die Empfehlung, Sport zu treiben, soll nicht in einer zusätzlichen Belastung für die Patienten resultieren. Je nach möglicherweise vorhandenen körperlichen Einschränkungen ist zu entscheiden, ob Patienten zum Beispiel Leistungssport treiben können oder sich weniger stark belasten sollen. Möglich ist meist ein moderates Ausdauertraining. Als Faustregel hierzu kann gelten, dass man eine halbe Stunde nach Ende des Trainings vollständig erholt ist und am nächsten Tag keinen Muskelkater verspürt. Viele Patienten können sich aber uneingeschränkt belasten.

Wie viel Training sollte es sein, wenn Sport möglich ist?

Michael Linnebank: Grundsätzlich sollen sich Patienten durch Training fordern, aber nicht überfordern. Je nachdem, ob und gegebenenfalls welche Einschränkungen vorliegen, kann eine Absprache zwischen Neurologen, Physiotherapeuten und eventuell Sportmedizinern sinnvoll sein, um geeignete Sportarten zu definieren oder ein Trainingsprogramm zu entwerfen. Für viele Menschen gehört Sport zum Alltag. Durch die Diagnose MS muss sich dies nicht ändern. Wer Sport aber partout nicht mag, sollte aus meiner Sicht trotz der oben genannten Vorteile nicht dazu genötigt werden. Ob und wie der Krankheitsverlauf der MS selbst durch Sport aber beeinflusst werden kann, ist ungewiss. Die Freude am Sport und an den daraus resultierenden körperlichen und psychischen Vorteilen soll aber immer im Vordergrund stehen.



Michael Linnebank

Nadine Baechler zeigt, dass trotz MS Sport auf hohem Niveau möglich ist. Welche Bedeutung hat das für Praktiker und für andere MS-Patienten?

Michael Linnebank: Früher war die Auffassung verbreitet, Patienten mit MS dürften sich nicht körperlich oder psychisch belasten, da dies Schübe auslösen oder die Krankheit anderweitig verschlechtern könne. Heute wissen wir, dass der Erhalt der Mobilität durch Therapie und Training sehr wichtig ist. Auch Fatigue, also die bei MS häufig auftretende übermäßige Erschöpfung, und Stimmungsprobleme können durch Ausdauertraining oft positiv beeinflusst werden. Frau Baechler ist ein eindrucksvolles Beispiel, dass Leistungssport und MS miteinander vereinbar sein können. Allerdings müssen wir uns auch bewusst sein, dass viele MS-Betroffene in ihren körperlichen Möglichkeiten eingeschränkt sind oder es unter Umständen im Verlauf sein werden. Solche Einschränkungen zu übersehen oder zu verdrängen, kann zu Überforderung und Frustration führen. Letztlich gilt auch hier, dass jeder Mensch und jeder Patient anders ist. Nicht nur Medikamente, sondern auch begleitende Massnahmen wie Sport müssen zum jeweiligen Patienten passen. ●

«Ich wollte wieder Fussball spielen»

Fussballspielen ist für Nadine Baechler Lebensmittelpunkt. Bis sie im Januar 2010 an MS erkrankt.

Psychiatrie & Neurologie: Die Diagnose MS muss ein Schock gewesen sein. Welches waren die ersten Gedanken?

Nadine Baechler: Mein Ziel war es, sofort wieder Fussball spielen zu können, um an der Spielsaison teilzunehmen. Allerdings konnte ich krankheitsbedingt nicht ins Trainingslager und auch danach lange Zeit nicht mit dem Team trainieren, da meine Sehkraft massiv abnahm, sobald ich mich anstrengte. Für mich war das schlimm, aber die Mannschaft stand immer hinter mir und hat mich motiviert. Diese Unterstützung war enorm wichtig. Der Fussballsport war mein ganzes Leben. Ich bin in ein seelisches Loch gefallen, als Sport nicht mehr möglich war.

Hat man Sie in Ihrem Sportwunsch unterstützt?

Nadine Baechler: Die Ärzte am Unispital Zürich haben gesagt, dass ich grundsätzlich trainieren und Leistungssport treiben darf. Ich habe aber auch selber gemerkt, was geht und was nicht, und auf meinen Körper gehört. Dementsprechend habe ich das Training angepasst, habe Kräftigungs- und Stabilisationsübungen gemacht und bin nur um das Fussballfeld herum joggen gegangen. Ich wollte wenigstens konditionell fit sein, wenn die Sehstörungen endlich verschwinden. Der Einsatz hat sich gelohnt: Im Frühling 2011 stand ich wieder auf dem Platz und schaffte mit meinem Team den Aufstieg in die Nati A, die höchste Fussball-Liga in der Schweiz.

Kamen für Sie auch andere Sportarten in Betracht?

Nadine Baechler: Natürlich habe ich auch im Internet nach Informationen bezüglich Leistungssport und MS gesucht. Über andere Leistungssportler in der gleichen oder ähnlichen Situation habe ich nichts gefunden. Hingegen wird MS-Patienten oft vom Leistungssport abgeraten und beispielsweise Aqua-Fit empfohlen. Aber mit 28 Jahren wollte ich nicht ins Aqua-Fit, weil es nichts mit meinen sportlichen Bedürfnissen zu tun hat!



Nadine Baechler

Im Dezember 2011 haben Sie dann aber doch mit dem Sport aufgehört. Warum?

Nadine Baechler: Fussball war mein ganzes Leben. Aber schon vor Krankheitsbeginn hatte ich einen Kinderwunsch. Die Krankheit hat dazu geführt, meine privaten Prioritäten zu ändern. Hinzu kommt, dass ich wohl aufgrund meiner sportlichen Laufbahn Menstruationsstörungen habe. Meine Gynäkologin hat mir geraten, mit dem Sport aufzuhören, um schwanger zu werden. Die MS und die Behandlung sind hingegen kein Hinderungsgrund für eine Schwangerschaft. ●

Korrespondenzadresse:

PD Dr. Michael Linnebank

Leitender Arzt

Neurologie

Universitätsspital Zürich

E-Mail: michael.linnebank@usz.ch

Das Interview führte Annegret Czernotta