

7

Komplementäre Therapien

- 7.1 MS-Patienten und Sport 126
- 7.2 Geeignete Sportarten und ihr spezieller Nutzen für MS-Patienten 127
- 7.3 Hauptsymptome der MS und Sport 131
- 7.4 Wissenschaftliche Untersuchungen zu MS und Sport 132
- 7.5 MS-Patienten und Medizinische Trainingstherapie 132
- 7.6 Trainingsgeräte in der Medizinischen Trainingstherapie 134
- 7.7 Hauptsymptome der MS und Medizinische Trainingstherapie 144

Kapitel 7 stellt die Bedingungen vor, damit an MS erkrankte Patienten von Angeboten im Sport und in der Medizinischen Trainingstherapie profitieren können. Für die Patienten ergeben sich in beiden

Bereichen viele Möglichkeiten, wie sie neben der Physiotherapie ihre Gesundheit durch Bewegung fördern können.

7.1 MS-Patienten und Sport

Durch die Möglichkeit der frühen Diagnosestellung sind die Patienten über ihre Krankheit informiert, obwohl keine oder kaum behindernde Symptome auftreten. Diese Patienten sind oft sehr versichert, inwieweit sie sich belasten dürfen. Sicherlich ist eine Überanstrengung zu vermeiden. Adäquate Belastung kann jedoch mit entsprechender Instruktion und Aufklärung ohne Weiteres auch im Sport erreicht werden. Außerdem ist der gesundheitliche Allgemeinnutzen von körperlicher Betätigung gerade auch für MS-Patienten von Vorteil. Rosenzweig et al. (1996) empfehlen eine variable Gestaltung der „Therapiesituation“. Kwakkel et al. (1997) fordern eine hohe Intensität in der Therapie. Dies spricht für Sport und Medizinische Trainingstherapie – zusätzlich zur Physiotherapie.

Mit entsprechender Anpassung und Dosierung ist Sport durchaus auch für Patienten mit deutlicher MS-Symptomatik (bis EDSS-Wert 6) geeignet (EDSS siehe Kap. 3.6.3).

7.1.1 Gesichtspunkte für sportlich aktive MS-Patienten

Die Checkliste zeigt die allgemeingültigen Vorteile sportlicher Betätigung. Aufgrund ihrer Erkrankung bewegen sich MS-Patienten eher weniger als die normale Bevölkerung.

Checkliste: Sport und Gesundheit

- Schon 2 km Gehen pro Woche senkt das Herzinfarktrisiko
- Bewegungsmangel erhöht das Risiko von:
 - Arteriosklerose
 - Herzerkrankungen
 - Apoplex
 - Diabetes
- Rauchen birgt ähnlich hohe Risikofaktoren wie Bewegungsmangel
- Weitere gesundheitliche Effekte des Sports:
 - Gewichtsreduzierung

- Senkung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels
- Verringerung des Arteriosklerose- und Osteoporoserisikos
- Normalisierung des Blutdrucks
- Verringerung des Krebsrisikos
- Verhindern bzw. Verringern depressiver Störungen
- Stabilisiert das Immunsystem
- Sport verbessert:
 - Kognition
 - Körpergefühl
 - Lebenszufriedenheit
 - Lebensqualität
 - Lebenserwartung

7.1.2 Borg-Skala

Die Borg-Skala ist eine Selbstbewertungsskala von 6–20. Die optimale Belastung liegt zwischen 10 und 13. Dies bedeutet, dass jede Aktivität (Sport, Therapie etc.) als leicht oder höchstens als etwas

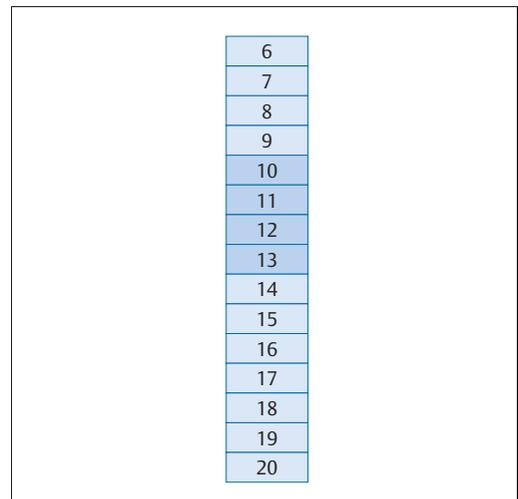


Abb. 7.1 Borg-Skala.

Kalender- woche: 33	Sportart	Dauer	Befinden	Sonstiges
Mo.				
Di.	Joggen	60min	müde, Spastik	
Mi.				
Do.	Hippo- therapie	30min	gut!	
Fr.				
Sa.				
So.				

Abb. 7.2 Sporttagebuch.

anstrengend empfunden werden soll. Für alle körperlichen Belastungen von MS-Patienten sollte die Borg-Skala Anwendung finden, um eine Überlastung zu vermeiden und den täglichen, individuellen Belastungsschwankungen der Patienten Rechnung zu tragen (Abb. 7.1).

7.1.3 Sporttagebuch

Es empfiehlt sich, ein Sporttagebuch zu führen, um zu erkennen, welche Sportart individuell besonders zu empfehlen ist bzw. besonders gut vertragen wird. Dies kann auch eine Möglichkeit sein, den Patienten in Bezug auf seine Belastbarkeit hin zu sensibilisieren (Abb. 7.2).

7.2 Geeignete Sportarten und ihr spezieller Nutzen für MS-Patienten

Die hier genannten Sportarten sind Beispiele und werden unter rein physiotherapeutischen Gesichtspunkten in Bezug auf das Krankheitsbild Multiple Sklerose analysiert. Bestimmt können Fachleute bei „Sportarten“ wie Yoga oder Eurythmie noch viele weitere positive Effekte nennen.

als Möglichkeit erwogen, um Fatigue positiv zu beeinflussen.

- **Entspannungsübungen:** Sie sind bei Spastik, Fatigue und reflektorisch fixierter Muskulatur bei Ataxie empfehlenswert.

7.2.1 Yoga

Yoga beinhaltet verschiedene Aspekte:

- **Dehnung:** wirkt spastikreduzierend (Abb. 7.3).
- **Bewegung:** vermindert Spastik.
- **Kräftigung:** hilft bei Paresen und Ataxie.
- **Koordination:** Die Koordination und ihre Verbesserung sind wichtig bei der Ataxiesymptomatik.
- **Gleichgewichtsverbesserung:** hilft bei Ataxie, aber aktiviert auch Muskulatur bei Paresen und senkt Spastik.
- **Atemübungen:** Sie sind nicht nur für die Lungenfunktionsverbesserung wichtig, sondern aktivieren ebenso die Atem- und Bauchmuskulatur und werden darüber hinaus auch häufig



Abb. 7.3 Yoga.