Mobil bleiben – ohne Nebenwirkungen

Erschienen am 31.07.2015

Multiple Sklerose: Mit Physiotherapie zu mehr Lebensqualität

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). Laut WHO sind weltweit schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen daran erkrankt. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit der geografischen Entfernung zum Äquator an. Hierzulande leben ca. 130.000 MS-Erkrankte. Die Erstdiagnose wird in der Regel zwischen 20-40 Lebensjahren gestellt und Frauen erkranken doppelt so häufig wie Männer.

Bei der MS entsteht ein Entzündungsherd im Bereich des Nervensystems, so dass die vom Gehirn ausgehenden elektrischen Nervenimpulse nicht mehr wirkungsvoll in die Peripherie übertragen werden können. Dies hat zur Folge, dass MS-Erkrankte häufig unter Symptomen wie Sehstörungen, Koordinationsproblemen, Gehbehinderungen, Muskelschwäche mit Lähmungen und auch Verkrampfungen (Spastik), Missempfindungen, Erschöpfung (Fatigue-Syndrom) und Blasenfunktionsstörungen leiden. Die häufigste Form der MS verläuft schubweise. Unter Schub wird das Auftreten klinischer Symptome verstanden. Nach diesen entzündlichen Schubphasen kommt es typischerweise wieder zu einer weitgehenden Rückbildung der während des Schubes verstärkt auftretenden Symptome.

Studien belegen: Physiotherapie hilft

Die genannten Symptome der MS treten bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt auf und bedeuten in vielen Fällen eine Einschränkung der Lebensqualität und Mobilität. Häufig ist das Kleinhirn betroffen, was sich u. a. in einem schwankenden Gangbild zeigen kann. Damit im Zusammenhang stehen auch Gleichgewichtsstörungen und Koordinationsprobleme. Des Weiteren können Aktivitäten wie z. B. zielgenaues Greifen nach Gegenständen Schwierigkeiten bereiten. Dadurch dass die Signale des zentralen Nervensystems nur noch sehr vermindert in den Muskeln ankommen, kann es zu Muskelschwäche bis hin zu Lähmungserscheinungen kommen. „Hier setzt der Physiotherapeut als Spezialist für Bewegung und Aktivitäten an“, bringt es Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V., auf den Punkt.

Ein systematischer Review der renommierten internationalen Cochrane Collaboration empfiehlt Übungstherapie bei Patienten mit MS, die noch keinen Entzündungsschub erlitten haben. Diese, so die Forscher, haben einen starken Effekt auf die Verbesserung der Muskelkraft und Mobilität im Alltag (Rietberg et al. 2011). Eine kürzlich veröffentlichte Meta-Analyse (Pearson et al. 2015) untersuchte, inwiefern Übungen die Gehfähigkeit von Patienten mit MS verbessern. Die Forscher aus Australien fanden heraus, dass Übungstherapie zu einer signifikanten Verbesserung der Gehgeschwindigkeit und -ausdauer sowie zu einer

Verlängerung der Gehdistanz bei Patienten mit MS führt. Die durchgeführten Übungsinterventionen umfassten Ausdauer- und Krafttraining sowie Training im Wasser. Die IFK-Vorsitzende ergänzt: „Das Trainieren alltagsrelevanter Aktivitäten mithilfe der Physiotherapie ermöglicht den Menschen mit MS den Erhalt ihrer Unabhängigkeit im sozialen Leben“. Trainingsformen wie Laufbandtraining, Vibrationstraining, roboterassistiertes Training oder Maßnahmen, die durch Ergotherapeuten durchgeführt wurden, blieben in der Studie unberücksichtigt.

Physiotherapie – Effektiv ohne Nebenwirkung

Selbstverständlich darf in Studien auch die Frage nach möglichen Gefahren oder Schäden im Zusammenhang mit der Übungstherapie nicht fehlen. Rietberg et al. (2011) kommen zu dem Schluss, dass es keinerlei Hinweise gibt, dass die angewendeten Übungen schädliche Effekte für die Patienten transportieren. „Physiotherapie erweist sich also auch bei MS wieder einmal als sogenanntes ‚low risk treatment‘“, resümiert Repschläger.