

Trainingsinformation für Multiple-Sklerose Patienten

(Therapieempfehlungen gemäß der Konsensusempfehlungen der MSTKG-Gruppe, veröffentlicht zusammen mit der DMSG, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V., publiziert in AKTIV 3/2004 und allgemeine Trainingsempfehlungen der amerikanischen MS-Gesellschaft.

Therapieempfehlungen der MSTKG-Gruppe zur Behandlung der Spastik

Regelmäßige und intensive Physiotherapie (unter anderem Bobath, Vojta) als Basis der Behandlung; auch **Bewegungstrainer** und Laufbandtherapie, aerobes Fitnesstraining sowie passive Maßnahmen wie spezielle Lagerungen, Dehnungen, passives Bewegen, dynamische oder statische Schienen, Airsplints (Expertenmeinung)

Therapieempfehlungen der MSTKG-Gruppe zur Behandlung von Darmfunktionsstörungen

Bei im Vordergrund stehender Verstopfung (Expertenmeinung):

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie ballaststoffreiche Mischkost.
- Physiotherapie (**Stehständer, Beintrainer**, Darmmassage)
- ...

Multiple Sklerose: Training als Teil des Alltagslebens

MS und tägliches aktives Training? Ist das nicht ein Widerspruch? Gesundheitsexperten sind sich einig, **dass Training auf MS positive Auswirkungen hat**. Sie betonen jedoch, dass Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen, wenn das Training erfolgreich sein soll. Die allerwichtigste Vorsichtsmaßnahme besteht darin, immer unterhalb seiner individuellen Leistungsgrenze zu trainieren. Wer seine Leistungsgrenze überschreitet, kann einen Gegeneffekt provozieren. Am Ende kann dies zu unerwünschten Resultaten führen, wie z.B. Verspannen des sowieso schon eingeschränkten Muskelsystems oder erhöhte Schmerzen. Dies hat zur Folge, dass man sich in Körper und Geist gestresst, überarbeitet und übermüdet fühlt.

Die zweite Vorsichtsmaßnahme besteht darin, sich vor dem Trainingsprogramm zuerst mit seinem Arzt abzustimmen. Der Arzt oder Therapeut kann dabei zu folgenden Punkten Empfehlungen machen:

1. Welche Trainings-Übungen sind für einen Patienten geeignet, bzw. welche sollten besser vermeiden werden?
2. Mit welcher Leistung/Intensität soll das Training durchgeführt werden?
3. Wie lange und wie oft soll trainiert werden?
4. Welche körperlichen Einschränkungen sind zu berücksichtigen? Welche negativen Trainingseffekte können auftreten? Was ist zu tun, wenn diese Symptome beobachtet werden?
5. Gibt es andere Fachleute, wie z.B. Therapeuten, die bei der Erstellung eines persönlichen Trainingsprogramms helfen können?

Die Art der Übungen, die einem MS Patienten empfohlen werden, hängt von dessen Symptomen, seiner Fitness und seiner generellen Gesundheit ab. Wenn der Arzt sein OK zum Training gibt, sollten Sie in jedem Fall langsam mit dem Training beginnen.

Trainingstipps

- Vor jedem Trainingsprogramm aufwärmen und danach wieder abkühlen.
- Bei einem 30 Minuten-Training, sollte mit 10-Minuten Trainingseinheiten begonnen werden. Langsam wird die Trainingszeit auf 30 Minuten gesteigert.
- Das Training sollte in einer sicheren Umgebung stattfinden. Rutschige Böden, schlechte Beleuchtung, lose Teppiche und dergleichen sollten vermeiden werden.
- Bei Gleichgewichtsproblemen sollte man in Reichweite einer Stange oder eines Geländers trainieren.
- Treten während des Trainings irgendwelche Krankheitssymptome wie z.B. Unwohlsein auf, bitte umgehend das Training beenden und den Arzt informieren.
- Das Training ist dann besonders erfolgreich, wenn mit Lust und Spass trainiert wird.

Einige MS Patienten haben Probleme mit der Hitzeempfindlichkeit. Oft stellen sie fest, dass ihre Symptome wiederkehren oder fühlen sich unwohl, wenn ihre Körpertemperatur steigt. Dies kann beim Training vorkommen.

Thera Trainer®

Sicherheitsmaßregeln

- Man sollte nicht während der heißen Tageszeit (10:00 – 14:00 Uhr) trainieren. Besser ist ein Training am Morgen oder Abend – möglichst bei offenem Fenster.
- In jedem Fall sollten immer genügend kühle Getränke zu sich genommen werden.
- Schwimmen und Wasser Aerobic sind wohltuend. Am besten erkundigt man sich jedoch vorher nach der Wassertemperatur

© [Cleveland Clinic Health System](#) 2002

Quelle: <http://www.cchs.net/health/health-info/docs/1900/1913.asp?index=8465>

Training und Multiple Sklerose

Als erstes muss man wissen, dass MS eine Nerven-, keine Muskelkrankheit ist. Den Muskelschwund, den man mit MS bekommt, kommt daher nicht von einer Abnormalität des Muskels selbst, sondern von einer Unfähigkeit der Nerven den Muskeln mitzuteilen, sich zusammenzuziehen, und von der Verkümmern der Muskeln, was eine natürliche Folge der Nichtbenutzung derselben ist. Dies wiederum ist der Grund für die Schwäche und dieser Effekt der „Schwäche“ ist oft verbunden mit Spastik (unpassend kurze oder verlängerte Muskelkontraktionen) und Koordinationsschwierigkeiten (die Muskeln können zwar zum Zusammenziehen gebracht werden, jedoch nicht in einer Weise, die eine Zusammenarbeit um eine Aufgabe zu bewältigen zulassen würde).

Training wird nicht...

- die Demyelinisation von MS rückgängig machen;
- der Demyelinisation von MS vorbeugen;
- den neurologischen Kurs der Krankheit verändern.

Training kann...

- die allgemeine Laune, den Anschein und das Gefühl von Wohlbefinden verbessern;
- die einzige effektive Maßnahme für die Gewichtskontrolle sein;
- das Ausdauervermögen verbessern, dem Muskelermüden vorbeugen, den Schlaf verbessern, und mehr unabhängiges Agieren zulassen.

Wenn man von der obigen Aufzählung ausgeht, scheint Training, solange es richtig ausgeführt ist, eine relative gute Behandlungsmethode für MS zu sein. Die medizinische Forschung hat uns bisher noch nichts Besseres gegeben, das bei so wenigen Nebenwirkungen so nützlich ist.

Aber es gibt ein paar Warnungen bezüglich Training und MS:

- Überanstrengung kann zu vergrößerter Schwäche, Muskelermüdung, Schmerzen und Spastik führen.
- Medikamente für MS oder andere Belange (vor allem Medizin gegen Blasenschwäche) können die Fähigkeit des Körpers, mit Hitze umzugehen erheblich einschränken, deshalb sind Menschen mit MS anfällig für Überhitzung – und Überhitzung verstärkt die MS Symptome natürlich.
- Muskelschwäche um die Gelenke herum kann zu Gelenkinstabilität führen und es ist sehr wichtig beim Trainieren Gelenkverletzungen vorzubeugen. Eine Verletzung verursacht Schmerzen, was oft die Spastik verschlimmert und zu größerer Schwäche führt.
- Wenn man nicht in Form ist (vor allem viel sitzende Personen) muss man sichergehen, dass eine plötzliche Erhöhung der Belastung des Herzkreislaufsystems keine katastrophalen Konsequenzen hat (z.B. Angina oder Herzanfall).

Thera Trainer®

Natürlich gibt es Leute mit MS, die sich ganz oder fast erholt haben und die 5 km am Tag laufen, aber es gibt auch Leute, die schwer gelähmt sind und im Elektrorollstuhl sitzen. Das optimale Trainingsprogramm für diese beiden Gruppen (und jeden dazwischen) wird offensichtlich sehr unterschiedlich sein. Aus diesem Grund ist es eine sehr gute Idee mit einem Arzt oder Therapeuten, die sich mit MS auskennen und darin erfahren sind, eventuelle Risiken abzuschätzen und ein optimales Trainingsprogramm auszuarbeiten.

Generell sollte man ein Programm ausarbeiten, das sowohl Kraft- als auch Herzkreislaufs-Fitnessübungen enthält. Es steht fest, dass es den meisten MS Patienten möglich ist, ihre Kraft und Ausdauer zu verbessern, die jeweiligen Fortschritte unterscheiden sich jedoch deutlich. Oft ist auch Schwimmen (NICHT in einem heißen „therapeutischen“ Pool, sondern eher in einem Schwimmbecken, wo das Wasser kühl gehalten wird) eine ausgezeichnete Trainingsmöglichkeit für MS, weil es ein maximales Ganzkörpertraining, minimale Gelenkbelastung und optimale Hitzeabfuhr bietet. Andere effektive Trainingsformen hängen von dem individuellen Patienten, seinen/ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen, spezifischen Anzeichen beim Training usw. ab.

Noch ein letzter Rat: Es ist meiner Meinung nach sehr wichtig für eine Person mit MS, nicht ein „professioneller Patient“ zu werden. Wenn ein bisschen Training gut tut, ist mehr nicht unbedingt besser. Auch wenn jemand keine Symptome von Überanstrengung zeigt, gibt es eine Grenze für den effektiven Nutzen eines Trainingsprogramms, wenn man von der verwendeten Zeit ausgeht. Wenn eine Übung wirkt und Spaß macht, ist es nicht nur sehr viel wahrscheinlicher, dass sie in das Leben des Patienten passt, sondern sie wird auch dem einzelnen Individuum mehr bringen. Obwohl man natürlicherweise dem Umgang mit MS und den Aufgaben des täglichen Lebens mehr Zeit widmen muss, eingeschlossen einem Trainingsprogramm, besteht das Leben aus vielem mehr als das.

Seine Aufmerksamkeit und Energie nach außen zu richten, weg von MS und all den Schwierigkeiten, die es mit sich bringt, ist generell die allerbeste und gesündeste Sache, die man tun kann.

© [Catherine W. Britell, M.D.](http://www.ms-doctors.org/exercise.shtml) Quelle: <http://www.ms-doctors.org/exercise.shtml>