

# Neurorehabilitation bei Multipler Sklerose

**Multiple Sklerose (MS) ist die häufigste neurologische Erkrankung im jungen Erwachsenenalter. Entgegen der früheren Annahme, dass körperliche Anstrengung bei MS schädlich sei, ist man mittlerweile zur Erkenntnis gekommen, dass Trainingstherapien für Patienten effektiv und sicher sind.**

**R**und zwei Drittel aller MS-Patienten berichten von Bewegungsbeeinträchtigungen. Im Alltag äußern sich solche Einschränkungen unter anderem durch Gangstörungen, Lähmung und allgemeine Müdigkeit. Die daraus resultierende Schwächung des Muskelapparates hat zudem auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Interaktion mit dem sozialen Umfeld. In der Therapie von MS-Patienten stellt die Rehabilitation des Gehens deshalb einen wichtigen Bestandteil des Therapiekonzeptes dar. Das zentrale Ziel der Therapie ist die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung eines aktiven Lebensstils.

Die Neurorehabilitation kann durch verschiedene, individuell abgestimmte sportphysiotherapeutische Maßnahmen positiv beeinflusst werden. MS-Patienten erlangen durch körperliche Aktivität mehr Kraft und Ausdauer und verbessern dadurch ihre Lebensqualität. Kraft- und Ausdauertraining bei niedriger Belastung oder auch eine Kombination beider Trainingsarten werden von MS-Patienten gut toleriert und stärken sowohl das körperliche als auch das seelische Befinden.

## Gangrehabilitation

Aus diversen Untersuchungen wissen wir, dass Gangstörungen bei Multipler Sklerose (MS) häufig sind, insbesondere bei primär chronisch progredienter Verlaufsform bereits in der Frühphase. Das Training der unteren Extremitäten sollte für MS-Patienten höhere Priorität haben, da das Ausmaß des Kraftdefizits in den Beinen einen größeren Stellenwert hat als in den Armen. Für schwerer betroffene Patienten kommt Laufbandtraining eventuell mit Gewichtsentlastung zur Anwendung. Der anfänglichen Trainingsmotivation der ersten sieben bis zehn Tage folgt sehr häufig eine



Zunahme der Fatigue-Symptomatik (Ermüdungserscheinungen). Daher müssen unbedingt Ruhepausen eingehalten werden. Weiters zeigte sich, dass von vielen Patienten die Anwendung einer Kälteweste vor der Therapie als angenehm empfunden wird. Bei Spastik in den unteren Extremitäten ist eventuell eine entsprechende Therapie einzuleiten.

In allen vier neurologischen Rehabilitationseinrichtungen der VAMED gibt es sehr gute Erfolge bei der Therapie von Gangstörungen.

## Ausdauertraining

Zur Stärkung der Ausdauer sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche ausreichend. Eine Einheit sollte zwischen 10 und 40 Minuten dauern. Um einen erkennbaren Effekt zu erzielen, sollte über mindestens acht Wochen trainiert werden. Eine Trainingsintensität von 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größtmöglicher Anstrengung erreichen kann) hat sich als ideal erwiesen. Die Gehgeschwindigkeit, die Verlängerung der Gehstrecke, aber auch das Treppensteigen und die häufig auftretende Fatigue können dadurch positiv beeinflusst werden. Regelmäßiges Ausdauertraining wirkt sich zudem positiv auf das Gehirn aus. Die Fähigkeit der Nervenzellen, sich neuen Anforderungen anzupassen und ihre Funktion zu erweitern, wird verbessert.



## Krafttraining

Auch die Muskelkraft von MS-Patienten ist mit speziellen Kraftübungen therapierbar. Zielführend ist ein Ganzkörpertraining mit vier bis acht Übungen in zwei bis drei Übungseinheiten pro Woche. Zu Beginn werden ein bis drei Serien pro Übung mit rund 15 bis 20 Wiederholungen durchgeführt. Später kann das Training gesteigert werden, bis die gewünschte Trainingszahl erreicht ist. Um einer Überhitzung vorzubeugen, haben sich kleine Pausen von zwei bis vier Minuten bewährt. Diese Form des Trainings eignet sich jedoch nur für gefähigere Patienten.

## Hippotherapie

Therapeutisches Reiten auf dem Pferd hat in vielen Fällen positive Auswirkungen auf die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Gehfähigkeit. Dabei werden die vom Pferd ausgehenden dreidimensionalen Schwingungsimpulse auf den Patienten übertragen. Hippotherapien sind jedoch nur eingeschränkt verfügbar und bedürfen immer einer ärztlichen Verordnung. ::

**Kontakt: Prim. Dr. Hermann Moser, MSc  
Ärztlicher Leiter des Neurologischen  
Therapiezentrums Gmundnerberg,  
einer Gesundheitseinrichtung der VAMED  
Tel.: +43(0)7612/88 000  
neurologie@ntgb.at, www.ntgb.at**