

Interview mit Prim. Dr. Peter Grieshofer

Bei MS war sportliche Betätigung lange Zeit verpönt. Man war der Meinung, Sport könne sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken. Aufgrund vieler Untersuchungen kann man die Kombination Sport und MS aber eindeutig als positiv bewerten. Es gibt allerdings einige Dinge zu beachten.

Durch regelmäßige sportliche Aktivitäten kommt es zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness und einer Verbesserung der Muskelkraft. Das hat auch einen positiven Einfluss auf Symptome wie Spastik, Gleichgewichtsprobleme, Gangunsicherheit, Sturzgefährdung, Störungen der Blasen- und Darmfunktion etc. Diese positiven Einflüsse wurden in verschiedenen Studien belegt. Es ist sicherlich von Bedeutung, dass Patienten Rücksprache mit ihrem Neurologen halten, bevor sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, oder dass sie die Trainingsabläufe und sportlichen Übungen, die sie später zu Hause durchführen, im Rahmen eines Rehabilitationsaufenthalts erlernen. Wesentlich ist, dass man regelmäßig und ausreichend lang – mindestens 30 Minuten pro Tag – körperlich aktiv ist. Wie wichtig Bewegung ist, zeigt sich dadurch, dass sie eine Steigerung der Durchblutung in bestimmten Gehirnregionen um bis zu 30 Prozent bewirkt. Bestimmte Situationen erfordern allerdings Vorsichtsmaßnahmen: Bei einem Schub etwa sollten sportliche Aktivitäten vorübergehend ausgesetzt werden, der Wiederbeginn sollte nach Rücksprache mit dem behandelnden Neurologen erfolgen. Aber auch bei anderen Erkrankungen wie z. B. Harnwegsinfekten sollte man sehr zurückhaltend sein. Bei einem gewissen Prozentsatz der MS-Patienten kommt es im Rahmen der MS-Basistherapie nach Injektionen zu Nebenwirkungen, auch zu diesem Zeitpunkt sollte man daher auf Sport verzichten.

Welcher Sport ist besonders empfehlenswert?

Grundsätzlich dürfen Patienten alles machen, was ihnen Freude bereitet. Sollten jedoch gewisse Einschränkungen bestehen, ist sicher-

ZUR PERSON

Prim. Dr. Peter Grieshofer ist ärztlicher Leiter der Klinik Judendorf-Straßengel. Die Klinik nahe Graz setzt die Schwerpunkte auf Neurologie, Orthopädie und Kinderrehabilitation.



lich eine primäre Unterstützung durch einen Physiotherapeuten mit MS-Erfahrung empfehlenswert. Ob Krafttraining, Ergometertraining, Nordic Walking oder auch nur einfaches Wandern oder Schwimmen – alles ist empfehlenswert!

Ein häufig auftretendes Problem ist eine Verschlechterung durch Überwärmung des Körpers (das so genannte „Uthoff-Phänomen“). Dieses Phänomen hängt sowohl von der Außentemperatur als auch von der Steigerung der Körpertemperatur durch Aktivität ab. Durch einfache Methoden wie Kühlwesten kann das Ansteigen der Körpertemperatur reduziert bzw. der Körper abgekühlt werden.

Die Muskelfunktion lässt sich durch Krafttraining erhalten und verbessern. Die Gangsicherheit und Ausdauer lassen sich einfach und kostengünstig mit Sportarten wie Nordic Walking verbessern. Das Wissen über die positiven Effekte von Sport und körperlicher Betätigung auf Gesunde lässt – trotz fehlender Forschungsergebnisse – vermuten, dass auch bei MS-Erkrankten dadurch die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln erhalten werden kann, Gewichtsprobleme leichter bewältigt werden können und eventuell auch das Osteoporoserisiko reduziert werden kann.

Sport und Bewegung sind für MS-Patienten wichtige Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität. Entscheidend ist es jedoch, ein von einem Rehabilitationsexperten zusammengestelltes Programm zu befolgen, um einerseits Überforderung zu vermeiden, aber andererseits auch optimale Trainingseffekte zu erzielen. Grundsätzlich können alle Aktivitäten ausgeübt werden, die Spaß machen.