

MS INFO CHANNEL

Ratgeber · Checklisten · Studienlage

Beweglich bleiben mit MS

Physiotherapie verstehen: Gehen, Spastik, Kraft, Ausdauer, Reha und Verordnung

PDF-BUCH · A4

84 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: So nutzt du dieses Buch 7

So sicher sind die Aussagen 7

Kennzeichnungen im Buch 8

So liest du am besten 8

1 Warum Bewegung zur Behandlung gehört 10

Von der Schonung zur Bewegung 10

Was die Leitlinie sagt 10

Was Training bringen kann 11

Eine Zeitleiste der Studienlage 12

Was heißt EDSS? 12

2 Kraft und Ausdauer 14

Ausdauer: viel Nutzen, mäßige Intensität 14

Krafttraining: gut belegt für mehr Kraft 14

Wie viel Bewegung gilt als Orientierung? 14

Intervalltraining (HIIT) 15

Training und Fatigue 16

3 Wärme, Hitze und Schub unterscheiden 19

Das Uhthoff-Phänomen 19

Wärme oder Schub? 20

Kühlung als Hilfe 20

Intervalle helfen manchmal 21

4 Gehen und Gleichgewicht 23

Vorwort: So nutzt du dieses Buch

Dieses Buch hilft dir, Physiotherapie bei MS zu verstehen und mit deinem Team gut zu planen.

Physiotherapie ist bei MS keine Nebensache. Sie gehört zur Behandlung. Die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) sagt: Jede Person mit MS soll ab der Diagnose über den Nutzen von Kraft- und Ausdauertraining informiert werden [1].

Dieses Buch erklärt dir, was die Studien zeigen. Es erklärt auch, wie die Verordnung in Deutschland funktioniert. Es gibt dir Fragen, Checklisten und Arbeitsblätter mit. So gehst du vorbereitet in den Termin.

MERKE Was dieses Buch nicht ist

Es ist kein Trainingsplan und keine Behandlung. Es gibt keine Dosierungen und keine Einzelberatung. Dein Training und deine Therapie planst du mit deiner Neurologin oder deinem Neurologen und mit deiner Physiotherapeutin oder deinem Physiotherapeuten.

So sicher sind die Aussagen

Nicht jede Aussage ist gleich gut belegt. Darum zeigt dieses Buch bei wichtigen Punkten, woher sie kommen. Die Zahl in eckigen Klammern führt zum Quellenverzeichnis am Ende.

Tabelle 1: Wie belastbar ist eine Aussage?

Stufe	Das bedeutet
Hoch	Übersichtsarbeit mit guter Datenlage oder starker Konsens in der Leitlinie
Mittel	Übersichtsarbeit mit gemischter Qualität oder eine kontrollierte Einzelstudie
Gering	Wenige oder unsichere Daten
Meinung	Einschätzung von Fachleuten ohne belastbare Studien

Quelle: eigene Einteilung des Buchs, angelehnt an die übliche Bewertung von Studienqualität

INFO Gut zu wissen: Die Leitlinie ist ein Konsens

Die DGN-Leitlinie ist eine S2k-Leitlinie. Das heißt: Fachleute haben sich auf Empfehlungen geeinigt. Sie ist keine Studie und rechtlich nicht bindend [1].

Kennzeichnungen im Buch

- **Fallbeispiele** sind erfunden. Sie sind klar als erfunden gekennzeichnet.
- Was nur bei **anderen Krankheiten** untersucht wurde, steht so im Text, zum Beispiel bei Schlaganfall.
- Kästen mit dem Titel **Wann zum Arzt** nennen Warnzeichen.
- **Arbeitsblätter** kannst du ausdrucken und ausfüllen. Nichts davon wird gespeichert.

So liest du am besten

Du musst das Buch nicht von vorn nach hinten lesen. Springe zu dem, was dich gerade beschäftigt. Lies in kleinen Portionen, wenn du müde bist.

Tabelle 2: Wo finde ich was?

Mein Thema	Kapitel
Warum Bewegung zur Behandlung gehört	1

Mein Thema	Kapitel
Kraft und Ausdauer	2
Wärme, Hitze und Schub	3
Gehen und Gleichgewicht	4
Stürze	5
Spastik	6
Methoden und Konzepte	7
Reha	8
Verordnung und Kosten	9
Arzttermin, Arbeitsblätter, Fallbeispiele	10 bis 12

Quelle: eigene Übersicht

WANN ZUM ARZT

- bei neuen Beschwerden, die länger als etwa einen Tag anhalten und sich nicht durch Wärme erklären lassen [1]
- bei plötzlichen Sehstörungen, Lähmungen oder starkem Schwindel (im Notfall 112)
- bevor du dein Training deutlich steigerst oder Medikamente änderst

1 Warum Bewegung zur Behandlung gehört

Früher riet man von Sport ab. Heute ist klar: Training ist ab der Diagnose Teil der Behandlung.

Von der Schonung zur Bewegung

Früher wurde Menschen mit MS oft von Sport abgeraten. Das gilt heute als überholt [4]. Die Studienlage hat sich verändert. Mehrere große Übersichtsarbeiten haben Training bei MS untersucht.

Eine frühe Cochrane-Übersicht wertete 9 gute Studien mit 260 Teilnehmenden aus. Sie fand starke Hinweise auf Vorteile bei Muskelkraft, Belastbarkeit und Mobilität. Schädliche Wirkungen zeigten sich nicht [2].

MERKE Das Wichtigste in einem Satz

In den ausgewerteten Studien gab es keinen Hinweis auf Schaden durch Training. Die Leitlinie rät ab der Diagnose zu Kraft- und Ausdauertraining [1][2].

Was die Leitlinie sagt

Die DGN-Leitlinie empfiehlt: Alle Menschen mit MS sollen ab der Diagnose über den Nutzen von Kraft- und Ausdauertraining informiert werden. Der Fitnessstatus soll idealerweise regelmäßig erhoben werden [1].

Auch eine internationale Expertengruppe kommt zu diesem Ergebnis. Sie empfiehlt, Bewegung für alle Menschen mit MS zu fördern. Man soll sich früh von Physiotherapie, Ergotherapie oder Sportwissenschaft beraten lassen [8].

INFO Wie sicher ist das?

Der Rat der Leitlinie ist ein Expertenkonsens. Die Studien dahinter sind teils klein. Die Richtung ist aber überall gleich: Bewegung hilft, Schonung nicht [1][4][5].