

Sport und Bewegung

Im Verlauf der Multiple Sklerose kommt es häufig zu Einschränkungen der Beweglichkeit. Dennoch möchten viele Betroffene aktiv und beweglich bleiben. Sport und Bewegung fördern nicht nur die Lebensqualität, sondern haben auch präventive Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit. Menschen mit MS haben zahlreiche Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und angemessen in Bewegung zu bleiben.

Das Wichtigste in Kürze

- Sport fördert die körperliche und geistige Gesundheit bei Multipler Sklerose.
- Passen Sie Ihr Training Ihrem persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand an.
- Während eines MS-Schubs sollten Sie auf Sport verzichten.
- Hochintensives Intervalltraining (HIIT) kann sich bei MS positiv auswirken.

Der menschliche Körper ist ein Bewegungsapparat und wird stärker, wenn er sich regelmässig bewegt. Steht er still, dann verliert er an Widerstandskraft, Spannung, Koordination, Kraft und Ausdauer. Auch das zentrale Nervensystem und damit das Gehirn werden in Mitleidenschaft gezogen. Ständiger Bewegungsmangel kann Ihre Wahrnehmung oder Ihre Psyche beeinträchtigen und zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten oder depressive Verstimmungen zur Folge haben.

Für Personen mit Multipler Sklerose (MS) ist die Beweglichkeit ein wichtiges Thema. Je nach Symptom sind Bewegungen mehr oder weniger stark beeinträchtigt – manchmal beschränkt auf eine kleine Körperstelle, manchmal auch umfassender. Manche Einschränkungen bilden sich nach einem Schub zurück, andere bleiben bestehen.

Oft bringen Bewegungseinschränkungen noch weitere Komplikationen mit sich, die wiederum zu neuen Beeinträchtigungen führen. Das setzt manchmal einen regelrechten Teufelskreis in Gang.

Die Möglichkeit, uns zu bewegen, macht uns mobil und verschafft uns Kontakt zur Aussenwelt. Wenn diese Fähigkeit eingeschränkt ist, wird der Bewegungsradius kleiner. Fallen gemeinsame sportliche Aktivitäten mit Gleichgesinnten weg, gehen auch soziale Kontakte verloren.

Was passiert beim Sport im Körper?

Wenn sich die Muskulatur bewegt, werden bestimmte Botenstoffe aus der Familie der Zytokine



freigesetzt. Sie regulieren die Entwicklung und das Wachstum der Körperzellen. Das Immunsystem wird durch verschiedene Zytokine beeinflusst; einige dieser Botenstoffe wirken entzündungshemmend, andere fördern Entzündungen. Das Gleichgewicht zwischen diesen unterschiedlichen Wirkungen ist für die Gesundheit sehr wichtig. Es lässt sich durch regelmässige sportliche Bewegung positiv beeinflussen: Die entzündungshemmenden Faktoren werden angeregt, was den Krankheitsverlauf von MS-Betroffenen günstig beeinflussen kann.

Während Sie Sport treiben, ist Ihr Gehirn bis zu 30% stärker durchblutet. Dabei werden weitere Botenstoffe freigesetzt, die für die Neubildung sowie fürs Reparieren und Regenerieren von Nervenzellen verantwortlich sind. So können Informationen schneller verarbeitet werden, Sie sind generell aufmerksamer und haben ein besseres Gedächtnis.

Die Wirkung von Sport

Für MS-Betroffene gilt, was für alle Menschen gilt: Sport und Bewegung sind gesund. Sport wirkt präventiv und antidepressiv, er hellt die Stimmung auf, senkt das Krebsrisiko und stabilisiert das Immunsystem.

Studien zeigen, regelmässige sportliche Aktivitäten stärken bei MS-Betroffenen die körperlichen, kognitiven und psychischen Funktionen. Sie verlangsamen das Krankheitsgeschehen und fördern das emotionale sowie soziale Wohlbefinden. Sport hilft, die Fitness zu steigern, Körperfunktionen länger zu erhalten und erleichtert den Umgang mit Symptomen, z. B. Fatigue.

Aktuelle Forschungserkenntnisse zeigen zudem, dass durch ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) die Konzentration bestimmter Entzündungswerte und weiterer bestimmter Stoffe im Blut deutlich gesenkt werden. Diese Effekte verlangsamen den Abbau der Isolierschicht (Myelin) der Nervenbahnen und haben einen günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf der MS. Zudem wirken sie positiv auf die Fatigue Symptomatik.

Motivation zum Sport

Menschen bewegen sich unterschiedlich gerne und oft. Für das Bewegungsverhalten gibt es Einflussfaktoren, die gegeben sind, so zum Beispiel das Alter oder MS-bedingte Einschränkungen. Andere Faktoren können wir selbst steuern: unsere persönliche Einstellung dem Sport gegenüber, unsere Motivation sowie die positive oder negative Erwartungshaltung.

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze: «Ich werde regelmässig Sport machen!» oder «Ich halte mich an den Trainingsplan der Physiotherapie!». Aber im Alltag warten viele Stolpersteine. Die Zeit fehlt, oder die Energie und Motivation. Damit Sie Ihre guten Vorsätze einhalten können, müssen Sie Ihr Verhalten ändern. Das ist ein langer und oft mühsamer Prozess. Kurzfristige Rückfälle in alte Verhaltensmuster sind normal, solange sie nicht dazu führen, dass Sie den Sport ganz aufgeben. Überprüfen Sie für sich, was Ihnen genau im Weg steht.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Kann ich die Stolpersteine wegräumen oder umgehen?
- Wer kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen?
- Gibt es bessere Alternativen als den jetzigen Sport?
- Welche Sportart hat mir früher Spass gemacht und warum?
- Bin ich Einzelsportlerin oder mache ich Sport lieber als Paar oder im Team?
- Möchte ich Sport mit dem Naturerlebnis verbinden oder sagt mir Indoor-Sport mehr zu?
- Gibt es Elemente, die mir behagen (z. B. Wasser oder Wind)?
- Was will ich trainieren: Ausdauer, Kraft, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit?
- Was will ich allgemein erreichen?

Was Sie beim Sport beachten sollten

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an MS-Betroffene ist, sich pro Woche

zwischen zweieinhalb bis fünfeinhalb Stunden bei moderater Aktivität zu bewegen.

Dabei ist die Art sich zu bewegen nicht relevant, Hauptsache sie macht Spass. Im Alltag gilt also: je aktiver desto besser. Gerade körperliche und sportliche Aktivitäten, die regelmässig durchgeführt werden, tragen dazu bei, ein Fortschreiten von MS zu verlangsamen.



Bei der Wahl geeigneter Aktivitäten spielen die körperliche Situation, die individuelle Leistungsfähigkeit und der aktuelle Behinderungsgrad eine wichtige Rolle. Aus den individuellen Einschränkungen leitet sich das Mass und die Art der sportlichen Betätigung ab. Passen Sie Ihr Training auch an Ihre jeweilige Tagesform an. Betreiben Sie den Sport täglich oder mehrmals wöchentlich während 20–30 Minuten (die Trainingsdauer ist von der Intensität abhängig). Kombinieren Sie Ihr Training mit zusätzlich einer halben Stunde Krafttraining pro Woche. Diese Kombination hat sich zu einer wichtigen Komponente innerhalb der Trainingsprogramme bei Personen mit MS entwickelt. Wenn Sie untrainiert sind und wieder mit Sport beginnen wollen, fangen Sie langsam an, und steigern Sie Ihre Trainingseinheit von einmal auf zwei- bis dreimal pro Woche. Versuchen Sie auch, aus den gewohnten Alltagsaktivitäten auszubrechen: stellen Sie sich zum Beispiel eine Uhr und versuchen Sie eine Minute lang schneller zu laufen oder auf dem Velo schneller zu pedalieren, oder verändern Sie mal Ihre die Geh- oder Fahrstrecke.

Stecken Sie sich realistische Ziele und freuen Sie sich, wenn Sie sie erreichen.

Ein ausgeglichenes Sportprogramm bei Multipler Sklerose beinhaltet ein Ausdauertraining, kombiniert mit Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen.

HIIT – etwas für Sie?

Intervalltraining ist eine Trainingsmethodik im Sport, die sich durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen auszeichnet. Beim HIIT wird abwechslungsweise ans körperliche Belastungslimit gegangen, um dann in tieferer Belastung zu entspannen. Ein Hometrainer (Velo) eignet sich gut dafür, da er individuell und richtig dosiert eingestellt werden kann.

Beim HIIT ist eine Abfolge von fünf Intervallen von jeweils einer Minute üblich. Sie fahren also 5 x 1 Minute an Ihr Limit und zwischen den Intervallen warten Sie, bis sich Ihr Herzschlag wieder absenkt (je nach Konstitution ca. 1.5 Minuten), bevor sie ins nächste Intervall starten.

Bevor sie mit dem HIIT starten ist es wichtig, grundsätzlich zu klären, ob medizinisch nichts dagegen spricht. Lassen Sie Ihre Belastungsgrenze im Vorfeld von einer Physiotherapeutin oder einem Sporttherapeuten testen. Mit diesen Testergebnis können Sie dann die Intensität Ihres Trainings über Ihren Herzschlag kontrollieren.

Ein HIIT eignet sich für alle, die sich sicher und stabil auf dem Trainingsgerät halten und ihre körperliche Situation gut einschätzen können. Die HIIT-Studie zeigt, dass Personen, die eine tiefe kardiale (Herz-) Fitness, ein mittleres Alter (über 40 Jahre) und einen hohen Ausfall von körperlichen Funktionen haben (EDSS über 4.5), besonders gut auf das HIIT ansprechen.

Den Körper richtig belasten

Trainieren Sie im aeroben Bereich. Aerob bedeutet «abhängig von Sauerstoff» – die Belastung ist nur so intensiv, dass die benötigte Energie allein durch Sauerstoff bereitgestellt wird. Das ist bei ca. 60–70% Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit der Fall.

Für MS-Betroffene mit keinen oder geringfügigen Einschränkungen unterscheidet sich das Trainingsprogramm kaum von jenem gesunder Personen. Wettkampfsport und besonders intensive oder langanhaltende Belastungen sollten Sie aber nur reduziert ausüben. Bei grösseren Bewegungseinschränkungen müssen Sie die sportlichen Aktivitäten für sich anpassen. Sprechen Sie mit Ihrem MS-Physiotherapeuten über Ihre Bedürfnisse.

Bei Schüben kein Sport

Während eines Schubes sollten Sie, entsprechend Ihrer Fitness, auf sportliche Aktivitäten verzichten oder diese reduzieren. Wenn Sie nach einem Schub wieder mit Sport beginnen wollen, dann sprechen Sie den idealen Zeitpunkt und die Intensität mit Ihrer Neurologin ab.

Verschaffen Sie sich Kühlung

Mit verschiedenen Massnahmen können Sie eine Überhitzung beim Sport vermeiden:

- Passen Sie Ihre Kleidung an, tragen sie atmungsaktive Wäsche.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Sport.
- Benetzen Sie Ihre Haut ab und zu.
- Achten Sie auf gute Lüftung in den Hallen.
- Kühlen Sie sich beim Duschen ab.
- Vermeiden Sie Sport bei heissen Temperaturen.

Abschluss mit Dehnen

Dehnen nach dem Sport beugt Versteifungen vor und kann die Beweglichkeit bei Spastik erhalten. Dehnen Sie vorsichtig und achtsam und halten Sie eine Position während mindestens 30 Sekunden. Bei Spastik ist die fachliche Anleitung einer MS-Physiotherapeutin unabdingbar.

Ideen für sportliche Aktivitäten

Hier einige Beispiele für Sportarten, die Sie vielleicht animieren können:

■ Ausdauer

Velofahren, Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Wandern, Fahrrad-Ergometer, Rudern, Langlauf, Orientierungslauf

■ Kraft

Kraftgeräte im Fitnesscenter, Klettern, Aquafit

■ Beweglichkeit

Tischtennis, Tennis, Skifahren, Klettern, Orientierungslauf

■ Koordination

Reiten, Langlaufen, Tanzen, Windsurfen

■ Anspannung und Entspannung

Yoga, Feldenkrais, Tai Chi, Judo, Bogenschiessen

Sport trotz und mit Behinderung

Auch wenn MS-Betroffene durch ihre Handicaps starke Einschränkungen erleben, sollten Sport und Bewegung möglich sein. Holen Sie sich Unterstützung, klären Sie Ihre individuellen Bedürfnisse oder lassen Sie sich von einem Sporttherapeuten begleiten.

Es gibt verschiedene Organisationen und Hilfsmittel, die Personen mit Einschränkungen eine Sportart ermöglichen und Sportwochen durchführen. Zusätzlich finden Sie in der Schweiz verschiedene spezialisierte Sportvereine (z. B. Rollstuhlsportvereine) und eine grosse Auswahl an Sporthilfsmitteln.

Diese Fachorganisationen haben ein grosses Sportangebot für Menschen mit Handicaps und sind auf deren Beratung spezialisiert:

- PluSport: www.plusport.ch
- Procap: www.procap.ch

Gemeinsam Sport treiben

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft bietet gezielt Sport und Bewegung für Menschen mit MS an. Erleben Sie Bewegungs- und Sportstunden und lernen Sie andere MS-Betroffene mit ähnlichen Interessen und Fähigkeiten kennenlernen.

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.multiplesklerose.ch

A red graphic with a white telephone handset icon at the top. Below the icon, the text reads "MS-Infoline", the phone number "0844 674 636", and the operating hours "Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr".

MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!