

MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



Sport und Bewegung

Viele MS-Betroffene erleben im Verlauf ihrer Erkrankung Einschränkungen in ihrer Beweglichkeit. Trotz Multipler Sklerose (MS) Sport zu treiben und möglichst beweglich zu bleiben ist jedoch ein grosses Bedürfnis und trägt zur Lebensqualität bei. Sport macht Spass und hilft, die körperliche und geistige Gesundheit und Beweglichkeit zu fördern. Sport wirkt auch als Ventil, um die Herausforderungen des Alltags besser meistern zu können. Wir wollen MS-Betroffene ermutigen, sich mit ihrer persönlichen sportlichen Seite auseinanderzusetzen, sie zu leben und angemessen in Bewegung zu bleiben.

Unser Körper ist als Bewegungsapparat angelegt und wird durch regelmässiges Bewegen gestärkt. Steht er still, verliert er an Widerstandskraft, Spannung, Koordination, Kraft und Ausdauer. Auch das zentrale Nervensystem und damit unser Gehirn wird in Mitleidenschaft gezogen. So führt Bewegungsmangel nicht selten zu kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen, die dann zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten oder depressive Stimmungen zur Folge haben.

MS-Betroffene sehen sich immer wieder mit ihrer Beweglichkeit konfrontiert. Je nach Symptom sind Bewegungseinschränkungen geringer oder stärker ausgeprägt. Einige bilden sich nach einem Schub zurück, andere bleiben bestehen. Es gibt solche, die sich auf eine kleine Körper-

stelle beschränken und andere, die umfassend sind. Nicht selten treten durch die Bewegungseinschränkung auch weitere Komplikationen auf. Diese können wiederum zu Einschränkungen führen, was eine negative Spirale – einen regelrechten Teufelskreis – in Gang setzt.

Dank Bewegung sind wir mobil, was uns den Kontakt nach Aussen zu unserer Umwelt ermöglicht. Ist die Gehfähigkeit eingeschränkt, wird der Bewegungsradius kleiner. Zudem finden viele sportliche Aktivitäten in geselliger Runde mit Gleichgesinnten statt. Fällt die Möglichkeit, daran teilzunehmen, aufgrund der Behinderung weg, geht dies häufig mit dem Verlust der sozialen Kontakte einher.

damit es besser wird

Verschiedene Studien belegen, dass regelmässige sportliche Aktivität bei MS-Betroffenen nicht nur die körperlichen, kognitiven und psychischen Funktionen stärkt, sondern auch die sozialen Kontakte positiv beeinflusst und die Lebensqualität steigert.

Was passiert im Körper durch Sport?

Durch Bewegung der Muskulatur werden bestimmte Botenstoffe aus der Familie der Zytokine freigesetzt. Zytokine regulieren die Entwicklung und das Wachstum von Körperzellen. Das Immunsystem wird durch verschiedene Zytokine beeinflusst; einige dieser Botenstoffe wirken entzündungshemmend, andere entzündungsfördernd. Das Gleichgewicht zwischen den unterschiedlich wirkenden Zytokinen ist für die Gesundheit sehr wichtig. Es lässt sich durch regelmässige sportliche Bewegung positiv beeinflussen: Die entzündungshemmenden Faktoren des Immunsystems werden angeregt, was bei MS-Betroffenen eventuell den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen könnte.

Ausserdem wird die Durchblutung des Gehirns während des Sports um bis zu 30% gesteigert. Weitere Botenstoffe, die für die Neubildung, Reparatur und Regeneration von Nervenzellen verantwortlich sind, werden dabei freigesetzt. Folgen davon sind eine erhöhte Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, gesteigerte Aufmerksamkeit und ein besseres Gedächtnis.

Die Wirkung von Sport

Für MS-Betroffene gilt, was für alle Menschen gilt: Sport und Bewegung ist gesund! Sport wirkt präventiv, hellt die Stimmung auf, wirkt antidepressiv, senkt das Krebsrisiko und stabilisiert das Immunsystem. Spezifisch bewirkt Sport bei MS, dass die körperliche Fitness länger erhalten bleibt oder gesteigert wird. Der Umgang mit Symptomen gestaltet sich einfacher und Körperfunktionen bleiben länger intakt. Sport stärkt das emotionale und soziale Wohlbefinden. Es wurde sogar beobachtet, dass die Wirkung von medikamentösen Behandlungen dank sportlicher Betätigung unterstützt wurde.



Motivation zum Sport

Menschen bewegen sich unterschiedlich gerne und viel. Für die einen ist Sport ein Lebenselixier; fällt dieser weg, geht es ihnen nicht gut. Andere hingegen finden «Sport ist Mord». Und viele haben eine Haltung dazwischen. Für das Bewegungsverhalten gibt es Einflussfaktoren, die gegeben sind, so zum Beispiel das Alter oder MS-bedingte Einschränkungen. Andere Faktoren, auf die wir durchaus Einfluss nehmen können, sind die persönliche Einstellung gegenüber dem Thema Sport, die Motivation sowie die positive oder negative Erwartungshaltung.

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze, sich regelmässig sportlich zu betätigen oder die Übungen des Physiotherapeuten kontinuierlich durchzuführen! Und dann sind da wieder diese Stolpersteine: «zu wenig Zeit» – «zu müde» – «zu anstrengend» – oder einfach «keine Motivation». Damit die guten Vorsätze eingehalten werden können, benötigt es eine Verhaltensänderung. Dies ist ein langer und oft mühsamer Prozess. Kurzfristige Rückfälle in alte Verhaltensmuster sind dabei normal. Jedoch sollen Rückfälle nicht dazu führen, sich längerfristig vom Sport abhalten zu lassen. Kennen Sie diese Stolpersteine? Überprüfen Sie, was Ihnen genau im Weg steht.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Kann ich die Stolpersteine wegräumen, übersteigen oder umgehen?
- Wer kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen?
- Gibt es bessere Alternativen?

Hilfreiche Überlegungen, um eine sportliche Aktivität aufzunehmen oder fortzuführen:

- Welche Sportart hat mir früher Spass gemacht und warum?
- Bin ich Einzelsportlerin, Einzelsportler?
- Schätze ich den Verein und Teamgeist oder das Paar-Erlebnis?
- Möchte ich Sport mit dem Naturerlebnis verbinden?
- Sagt mir Indoor-Sport zu?
- Gibt es Elemente, die mir behagen, zum Beispiel Wasser oder Wind?
- Was will ich trainieren: Ausdauer, Kraft, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit?
- Was will ich allgemein erreichen?



Was es beim Sport zu beachten gilt

Das Training soll an die individuelle Fitness, den Krankheitszustand und die jeweilige Tagesform angepasst werden. Betreiben Sie den Sport täglich oder mehrmals wöchentlich 20-30 Minuten (die Trainingsdauer ist von der Intensität abhängig). Sind Sie untrainiert und wollen Sie wieder Sport machen, beginnen Sie langsam und steigern Sie ihre Trainingseinheit von 1x bis auf 2-3x pro Woche. Stecken Sie sich realistische Ziele und freuen Sie sich an deren Erreichung!

Zu einem ausgeglichenen MS-Sportprogramm gehört ein Ausdauertraining kombiniert mit Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen.

Den Körper richtig belasten

Trainieren Sie im aeroben Bereich. Aerob bedeutet «abhängig von Sauerstoff». Beim aeroben Training wird die Intensität der Belastung so gewählt, dass die benötigte Energie allein durch Sauerstoff bereitgestellt wird. Dies ist bei ca. 60-70% der individuell maximalen Leistungsfähigkeit der Fall.

Für MS-Betroffene mit keinen oder geringfügigen Einschränkungen unterscheidet sich das Trainingsprogramm unwesentlich von jenem gesunder Personen. Wettkampfsport und besonders intensive oder lang anhaltende Belastungen sollen jedoch eingeschränkt werden. Bei grösseren Bewegungseinschränkungen müssen die Aktivitäten spezifisch angepasst werden. In diesem Fall ist es hilfreich, die Bedürfnisse mit einem MS-Physiotherapeuten zu besprechen.

Bei Schüben kein Sport

Während eines Schubes sollten Sie auf sportliche Aktivitäten verzichten. Wenn Sie nach einem Schub wieder mit Sport starten, sprechen Sie den Zeitpunkt und die Intensität mit Ihrer Neurologin ab.

Verschaffen Sie sich Kühlung

Mit verschiedenen Massnahmen können Sie Überhitzung durch 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 warmen Temperaturen.

Abschluss mit Dehnen

Dehnen nach dem Sport beugt Versteifungen vor und kann bei Spastik helfen, die Beweglichkeit zu erhalten. Dehnen Sie vorsichtig und achtsam und halten Sie eine Dehnung mind. 30 Sekunden. Bei Spastik ist die fachliche Anleitung einer MS-Physiotherapeutin unabdingbar.

Ideen für sportliche Aktivitäten

Hier einige Beispiele von Sportarten, die Sie vielleicht gluschtig machen:

Ausdauer:

Fahrradfahren, Jogging, Nordic Walking, Schwimmen, Wandern, Fahrradergometer, Rudern, Langlauf, Orientierungslauf

Kraft:

Kraftgeräte im Fitnesscenter, Klettern, Aquafit

Beweglichkeit:

Tischtennis, Tennis, Skifahren, Klettern, Orientierungslauf

Koordination:

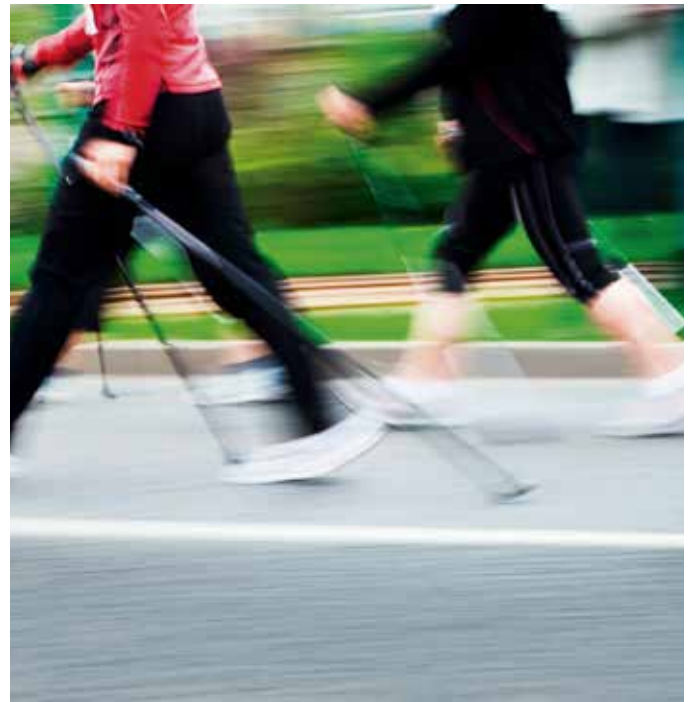
Reiten, Slackline, Tanzen, Windsurfen

Anspannung und Entspannung:

Yoga, Feldenkrais, Tai Chi, Judo, Bogenschiessen

Sport trotz und mit Behinderung

Auch wenn MS-Betroffene durch ihre Behinderungen starke Einschränkungen erleben, soll Sport und Bewegung möglich sein. Eine individuelle Bedürfnisabklärung oder ein gezieltes Sportphysiotherapie-Coaching kann unterstützend wirken.



Es gibt verschiedene Organisationen und Hilfsmittel, die auch Personen mit Einschränkungen eine Sportart ermöglichen und Sportwochen oder -Lager anbieten. Ausserdem gibt es verschiedene spezialisierte Sportvereine (z. B. Rollstuhlsportvereine) und eine grosse Auswahl an Sporthilfsgeräten.

Fachorganisationen für Menschen mit Behinderung mit individueller Beratung und grossem Sportangebot:

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

Gemeinsam Sport treiben

Einige Regionalgruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft bieten gezielt Sport und Bewegung an. Gemeinsam erleben Sie Bewegungs- und Sportstunden. Sie haben die Möglichkeit, andere MS-Betroffene mit gleichen oder ähnlichen Interessen und Fähigkeiten kennen zu lernen und Spass zu haben.

Detaillierte Informationen unter Regionalgruppen auf unserer Homepage www.multiplesklerose.ch

MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung www.ms-register.ch

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

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

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich

Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch

