Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de SEP

mardi 17 mai 2022

Articles spécialisés

La Société suisse de la sclérose en plaques soutient plusieurs projets de recherche par des moyens financiers considérables. De nombreuses personnes atteintes de SEP voient leur qualité de vie affectée par une fatigue chronique. Il existe désormais un projet qui tente de comprendre les causes de cette fatigue. Un autre projet examine quant à lui les effets d'un entraînement fractionné de haute intensité combiné à la gestion de l'énergie sur différents facteurs, et notamment la fatigue.

La fatigue chronique est l'un des symptômes plus courants de la SEP. Elle nuit considérablement à la qualité de vie de la personne atteinte. Ses causes sont actuellement floues. On suppose que, selon la personne atteinte, différents processus pourraient être à l'origine de la fatigue, ce qui complique notamment la recherche de traitements efficaces.

Dans le cadre de leur projet de recherche, la Dre méd. Zina-Mary Manjaly (clinique Schulthess de Zurich) et Ines Pereira (Université de Zurich et EPF de Zurich) utilisent l'imagerie par résonance magnétique (IRM), un procédé moderne et non invasif, pour déterminer les facteurs potentiellement à l'origine de la fatigue. Cette technique permet d'obtenir une représentation visuelle des zones du cerveau actives à un moment précis. Les deux chercheuses veulent ainsi vérifier s'il existe un lien entre les lésions tissulaires dans certaines zones du cerveau et l'apparition de la fatigue. Elles tenteront par la suite d'identifier les connexions fonctionnelles dans le cerveau présentant une corrélation avec le degré de fatigue.

Vidéo (en allemand) «Mechanismen der Fatigue bei Multipler Sklerose: Untersuchungen mit funktionellem MRI»

Dans le cadre de son projet, Nadine Patt, scientifique du sport (centre de réadaptation Valens) étudie deux programmes d'entraînement différents, de 3 semaines chacun: elle compare un entraînement fractionné de haute intensité associé à l'apprentissage de la gestion de l'énergie avec un entraînement continu d'intensité moyenne associé à un relâchement musculaire progressif. Ce projet vise à comprendre l'effet de ces deux programmes sur la qualité de vie et sur divers autres facteurs tels que la forme physique, les marqueurs sanguins, l'humeur ou la fatigue.

Les premiers résultats obtenus sur 100 personnes atteintes de SEP et participant à ce projet encore en cours ont montré que 3 semaines d'entraînement fractionné de haute intensité étaient bien tolérées par ces personnes et améliorait leur santé cardiovasculaire. Par ailleurs, les participants ont indiqué ressentir une motivation élevée après les séances d'entraînement.

{"@context":"https://schema.org","@type":"VideoObject","name":"Jan Kool, Rehaklinik Valens","description":"Verbesserte Lebensqualität dank der kombinierten Behandlung von Ausdauer und Müdigkeit?\nDie Behandlung von Ausdauer und Müdigkeit im Rahmen einer drei- bis vierwöchigen stationären Rehabilitation an der Rehaklinik Valens steht im Mittelpunkt dieser Studie. Primärer Fokus ist der Effekt auf die Lebensqualität.\nMüdigkeit, Erschöpfung oder 'Fatigue' ist das häufigste Symptom bei Menschen mit MS, sie beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und vermindert die Lebensqualität. Ein Leben mit Fatigue reduziert die Vielfalt des Alltags: soziale Aktivitäten werden aufgegeben, anspruchsvollere Aufgaben müssen zunehmend delegiert werden, der Lebensstil wird passiver. Dies verstärkt zusätzlich den Verlust an Ausdauer welcher wiederum die Gehfähigkeit und andere Alltagsaktivitäten einschränkt. Auf der emotionalen Ebene entstehen Gefühle der Unfähigkeit und Unzufriedenheit, was zu einem erhöhten Risiko des sozialen Rückzugs oder depressiver Verstimmung führt.\nIn dieser Studie erhalten die Teilnehmenden zur Behandlung der Müdigkeit entweder Progressive Entspannung nach Jakobson, oder eine Energiemanagement-Schulung. Die Progressive Entspannung nach Jakobson verbessert die Fähigkeit sich zu entspannen und zu regenerieren und reduziert die Müdigkeit. In der Energiemanagement-Schulung lernen die Teilnehmer ihre Energie bewusst zu verwalten und deren Gebrauch zu optimieren. Die Energiemanagement-Schulung hatte in einer Studie einen grösseren Effekt.\nZur Behandlung der reduzierten Ausdauerfähigkeit erhalten die Teilnehmenden entweder ein moderates, 30 minütiges Fahrrad-Ergometer Training von mittlerer Intensität, oder ein intensives, 15-minütiges Intervalltraining mit ca. drei hochintensiven Intervallen von nur 1.5 Minuten Belastungsdauer. Das hochintensive Intervalltraining hatte einen grösseren Effekt auf die Ausdauerfähigkeit.\nDa Training Müde macht, mag es widersprüchlich erscheinen die Behandlung zur Reduktion der Müdigkeit mit einem moderaten oder erst recht mit einem hochintensiven Intervalltraining zu kombinieren. Darum möchten wir erstmals die Effektivität von zwei unterschiedlichen Kombinationen von Behandlungen der Müdigkeit und Ausdauer vergleichen:\n Energiemanagement-Schulung + hochintensives Intervaltraining\n Entspannungsübungen + moderates Ausdauertraining\nBei den Teilnehmenden erfolgt die Zuteilung in die Behandlungsgruppe zufällig. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um Aussagen über die Wirksamkeit von Behandlungen machen zu können.\nDiese Studie beantwortet wichtige Fragen. Bisherige Effektivitätsstudien untersuchten jeweils die Behandlung von entweder Ausdauer oder Müdigkeit. Da es wichtig ist Betroffene umfassend zu behandeln, untersuchen wir jetzt die kombinierte Behandlung von Ausdauer und Müdigkeit.\nIm Weiteren untersucht die Studie erstmals, welche der beiden Kombinationen von Behandlungen den besseren Effekt hat auf die Lebensqualität bis 6 Monate nach der Rehabilitation, und auf die Müdigkeit, die Blutwerte die mit dem Training zusammenhängen und die Fähigkeit im Alltag mit der Müdigkeit umzugehen. Es ist keineswegs sicher, dass Energiemanagement-Schulung + hochintensives Ausdauertraining effektiver ist als Entspannungsübungen + moderates Ausdauertraining.","uploadDate":"2020-02-05","url":"https://www.youtube.com/watch?v=KOc0yS6sbBc","thumbnailUrl":"https://i.ytimg.com/vi/KOc0yS6sbBc/maxresdefault.jpg"}

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne
Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch