

# Migliorare la qualità di vita delle persone con SM

martedì, 17 maggio 2022

## [Articoli specialistici](#)

La Società svizzera sclerosi multipla sostiene diversi progetti di ricerca con sovvenzioni importanti. La qualità di vita di molte persone con SM è compromessa da un affaticamento cronico (fatigue). Attraverso un progetto si sta ora cercando di risalire alle cause della fatigue. Un altro progetto ancora analizza l'influenza della combinazione di un allenamento a intervalli ad alta intensità con la gestione dell'energia rispetto a vari fattori, tra cui anche la fatigue.

L'affaticamento cronico, chiamato anche «fatigue», è uno dei sintomi più frequenti della SM e compromette fortemente la qualità di vita delle persone colpite. Finora le sue cause sono ancora poco chiare. Si ritiene che per ogni persona colpita possano entrare in gioco svariati processi che portano alla fatigue e questo aspetto ostacola fra l'altro la ricerca di terapie efficaci.

Nel loro progetto di ricerca, la Dr. med. Zina-Mary Manjaly (Clinica Schulthess, Zurigo) e Ines Pereira (Università di Zurigo ed ETH di Zurigo) hanno impiegato la risonanza magnetica nucleare funzionale (fMRI) come procedura moderna e non invasiva per ricercare le possibili cause della fatigue. Con l'aiuto di questa tecnologia è possibile raffigurare mediante immagini le aree del cervello attive in un dato momento. In questo modo le due ricercatrici vogliono indagare se esiste una correlazione tra i danni ai tessuti in specifiche aree del cervello e l'insorgenza della fatigue. Inoltre cercheranno di identificare collegamenti funzionali all'interno del cervello correlabili con l'entità della fatigue.

Video (in tedesco) «Mechanismen der Fatigue bei Multipler Sklerose: Untersuchungen mit funktionellem MRI»

Nel suo progetto, l'esperta di sport Nadine Patt (Centro di riabilitazione Valens) analizza due programmi di training di tre settimane strutturati in modo diverso: l'allenamento a intervalli ad alta intensità unito alla formazione sulla gestione delle energie viene confrontato con un allenamento continuo a media intensità con progressivo rilassamento muscolare. L'obiettivo del progetto è scoprire come i due programmi incidono sulla qualità di vita e su ulteriori diversi fattori come la forma fisica, i valori ematici, l'umore oppure la fatigue.

I primi risultati del progetto ancora in corso relativi a 100 persone con SM hanno dimostrato che l'allenamento a intervalli ad alta intensità di tre settimane viene ben tollerato dai partecipanti e migliora il benessere cardiovascolare. Dopo le sessioni di allenamento, i partecipanti hanno inoltre dichiarato di percepire un'elevata motivazione.

{"@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 Intervalltraining\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"}

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno  
Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)