Jede Minute zählt – in Bewegung mit MS

Regelmässiges Bewegen ist ein wichtiger Pfeiler, um die Lebensqualität und Selbständigkeit von Menschen mit Multipler Sklerose zu erhalten oder zu verbessern. Dabei geht es nicht nur um Sport, sondern um einen bewegten Alltag.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert körperliche Aktivität als jede Bewegung, die Energie verbraucht (z.B. Einkaufen, Gehen, Gartenarbeit, Velofahren). Sport gilt als Untergruppe, die meist strukturiert erfolgt und Leistungssteigerung anstrebt. Die WHO empfiehlt Erwachsenen 150–300 Minuten moderate oder 75–150 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Auch kurze Einheiten von 5-10 Minuten zählen. Diese Empfehlungen gelten ebenso für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose (MS), müssen jedoch individuell an das Krankheitsstadium angepasst werden.

Aktuelle Studien zeigen, dass Bewegung und Sport positive Effekte auf Muskelkraft, Gleichgewicht und Gehfähigkeit haben. Zudem können Fatigue reduziert, die Kognition verbessert sowie Lebensqualität und mentale Gesundheit positiv beeinflusst werden. Die früher verbreitete Angst, Bewegung könne einen Schub auslösen oder den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen, gilt heute als widerlegt. Im Gegenteil: Regelmässige Aktivität kann vielen MS-bedingten Folgeerscheinungen entgegenwirken.

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten

Bewegung lässt sich im Alltag, in der Physiotherapie oder in einem strukturierten Training umsetzen. Eine Beratung durch spezialisierte MS-Physiotherapeutinnen und -therapeuten hilft, geeignete Aktivitäten und Sportarten zu finden, Ängste abzubauen und den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln zu besprechen. Frühzeitig eingesetzte Hilfsmittel ermöglichen MS-Betroffenen, aktiver am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, und fördern die Mobilität.

Alltagsnahe Bewegungsideen:

- Sich mit Freunden zum Spazieren verabreden. Zusammenfaltbare Stöcke mitnehmen oder eine Route wählen, die Pausen zulässt, um Überanstrengung zu vermeiden.
- Eine Haltestelle früher aus dem ÖV aussteigen und den Rest zu Fuss gehen.
- An guten Tagen die Treppe statt des Lifts benutzen.
- Kurze Strecken mit dem Velo statt im Auto zurücklegen. Bei Schwierigkeiten ein Dreirad oder Laufrad für Erwachsene ausprobieren.
- Bewegungen im Wasser werden als leichter wahrgenommen als an Land.
- Vertraute Sportarten möglichst beibehalten oder Alternativen prüfen, die sich bei MS bewährt haben (z.B. Yoga oder Qigong).
- Besuch von Sportkursen der MS-Gesellschaft (z.B. Zumba, Klettern, Rollstuhltanzen) oder sich einer der regionalen Sportgruppen anschliessen.

Balance zwischen Belastung und Pause

Bei strukturiertem Training stehen individuelle Dosierung, Pausen und eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining im Vordergrund. Ideale Bewegungsausführungen müssen instruiert werden, um Überlastungen und Kompensationen zu vermeiden. Training kann zu einer kurzfristigen Symptomverschlech-

terung führen, vor allem hinsichtlich Schmerzen, Spastik und Fatigue. Geht die Verschlechterung zurück, spricht nichts dagegen. Dieses Wissen hilft Betroffenen, eine gute Belastung von einer Überforderung abzugrenzen. Personen mit einer starken Hitzesensitivität profitieren von Kühlkleidung oder von sportlichen Aktivitäten in klimatisierten Räumen. Kurze intensive Trainingsintervalle werden oft besser toleriert als lange Ausdauersequenzen.

Bei starker körperlicher Beeinträchtigung ist beim Training mehr Kreativität gefragt. Alltagsbewegungen wie das Aufstehen aus dem Rollstuhl oder Gehen am Rollator gelten hier bereits als moderate bis intensive Aktivitäten. Das Pausenmanagement bleibt zentral: Pausen sollten nicht erst gemacht werden, wenn die Energiereserven vollständig aufgebraucht sind. Die Erholungszeit verkürzt sich dadurch.

Tipps und Tricks zum Dranbleiben

Um die Motivation im Alltag hochzuhalten, können Schrittzähler helfen. Neuere Modelle erkennen auch die Fortbewegung im Rollstuhl. Zudem lässt sich körperliche Aktivität in der «MS Active App» der Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose (FPMS) erfassen. Die App bietet ausserdem Videos mit alltagstauglichen Übungen, die sich gut zuhause umsetzen lassen. Hilfreich ist es, feste Zeitfenster einzuplanen oder die Übungen mit Alltagsroutinen zu koppeln (z.B. Einbeinstand beim Zähneputzen, beim Telefonieren aufstehen).

Für MS-Betroffene lohnt es sich, den eigenen Bewegungsalltag zu reflektieren. Vielleicht stellt sich dabei heraus, dass dieser auch ohne grosse sportliche Aktivität bereits sehr aktiv gestaltet ist. Entscheidend ist, dass Bewegung Freude macht – denn jede Minute zählt und produziert Glückshormone.

Weiterführende Informationen zur «MS Active App» gibt es hier.

Wissenswertes bietet auch das Infoblatt zu «Sport und Bewegung» der MS-Gesellschaft.

/// Text: Ursula Biland-Thommen (MSc in Neurophysiotherapie) ist Physiotherapeutin mit Praxis in Gelterkinden (BL), Fachexpertin in MS, Co-Präsidentin FPMS, Mitglied des Medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der MS Gesellschaft. Lara Tamò (MAS Neurophysiotherapie) ist selbständige Physiotherapeutin in Arbedo (TI), Fachexpertin in MS sowie Präsidentin FPMS