

7. MS-Gesundheitsforum 2024

Fragen und Antworten

Ist EMS-Training bei MS-Betroffenen sinnvoll/erlaubt?

Hier gibt es keine allgemein gültige Antwort. In der Literatur steht, dass neurologische Erkrankungen eine Kontraindikation für das EMS-Training darstellen. Andererseits haben Studien gezeigt, dass EMS-Training bei Menschen mit Multipler Sklerose die Muskelkraft und die körperliche Funktion verbessern kann. Im Zweifelsfall sollte diese Frage individuell mit dem ambulant behandelnden Neurologen und Therapeuten beantwortet werden.

Tipps und Tricks zu Motivation trotz Schmerzen und Hinken?

Individuell angepasste Übungen sind anzuraten. Dabei sollten Ihnen die Sportübungen gut tun und im besten Fall das hinkende Gangbild verbessern. Die Schmerzgrenze sollte jedenfalls nicht überschritten werden.

Welche Rolle spielt körperliche Aktivität bei der Bewältigung von Fatigue? Welche Sportarten, sind besonders gut geeignet, um die Koordination und das Gleichgewicht zu fördern? Gibt es unterstützende Ressourcen oder Programme, die dabei helfen können, Sport gezielt in den Alltag zu integrieren und die gesteckten Ziele zu erreichen?

Bei der Behandlung von Fatigue wird in den verschiedenen Leitlinien körperliches Training (Ausdauertraining in Kombination mit Krafttraining) mit ggf. auch kühlenden Massnahmen sehr empfohlen.

Übungen für das Gleichgewicht kann man auch versuchen, in den Alltag zu integrieren. Eine Übung ist, dass man z. B. beim Putzen der Zähne abwechselnd sich auf nur ein Bein stellt. Das Tanzen ist auch sehr geeignet, um das Gleichgewicht und die Koordination zu fördern. Unterstützende Ressourcen können Familienmitglieder oder Personen aus dem Freundeskreis sein, mit welchen Sie sich zum gemeinsamen Sport verabreden. Auch sind Gruppensportprogramme anzuraten, an denen man online oder vor Ort aktiv teilnehmen kann. Hier gibt es z. B. ein grosses Angebot über die Schweizerische MS-Gesellschaft, die verschiedenen MS-Regionalgruppen oder auch über eine Volkshochschule in der Nähe.

Kostenübernahme? Therapieorte?

Wenn die Indikation besteht, kann eine ambulante Physiotherapie ärztlich verordnet werden. Die Zusatzversicherungen beteiligen sich meistens auch an den Kosten von Sportprogrammen.

Bzgl. der Therapieorte müsste individuell geschaut werden – z. B. via Internet oder zusammen mit dem Hausarzt/Neurologen.

Rollator Ja oder Nein und wann unter welchen Umständen?

Sobald eine Gangunsicherheit mit einer Sturzgefährdung besteht und am Rollator das Gehen sicherer ist, wird dieser empfohlen.