

PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN MIT MS

Dr. phil. Claudia Kern

Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften TU München

Workshop A4

Körperliche Aktivität und Sport bei MS am Beispiel „MS on the Rocks“

Der Workshop erläutert die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Sport für Menschen mit MS. Wesentliche **Ziele** von körperlicher Aktivität und Sport für Menschen mit MS sind die Stärkung der physischen Ressourcen, die Förderung von Selbstkompetenz und die Freude an regelmäßiger Bewegung.

In den Empfehlungen 2020 zur „körperlichen Aktivität und sitzendem Verhalten“ legt die Weltgesundheitsorganisation allen Altersstufen und Personengruppen regelmäßige körperliche Aktivität für einen gesundheitlichen Nutzen nahe. Zum ersten Mal sind hier auch Personen mit MS erfasst.

Zu beachten sind die individuellen Voraussetzungen, krankheitsspezifischen Besonderheiten und Begleiterkrankungen, welche zuvor ärztlich abgeklärt werden sollten. In der Literatur finden sich im Vergleich zu Gesunden keine unerwünschten Ereignisse auf den Krankheitsverlauf von Personen mit MS durch Sport. Grundsätzlich überwiegen also die Vorteile körperlicher Aktivität und die Reduktion eines bewegungsarmen Verhaltens die potentiellen Risiken. Bei MS lassen sich Symptome der Grunderkrankung durch regelmäßige körperliche Aktivität verhindern oder wenigstens lindern. Wichtig ist die Auswahl der Sportart, sodass eine regelmäßige und langfristige Durchführung möglich ist.

Die gewählte körperliche Aktivität oder Sportart soll vor allem Spaß und Freude bereiten, sowie personelle und umweltbezogene Aspekte berücksichtigen. Asano et al. (2013) fanden Fatigue, Zeitmangel und den individuellen Behinderungsgrad als die größten Barrieren für ein regelmäßiges körperliches Training von Menschen mit MS heraus. Klettern ist ein ideales Beispiel für eine motivierende Sportart auf bio-psycho-sozialer Ebene mit Nachhaltigkeit. Das Beispiel „MS on the Rocks“, eine Klettergruppe an der TU München seit 2005, zeigt, wie es funktionieren kann. Vielfältige Funktionseinschränkungen erfordern individuelle Anpassungsmöglichkeiten, die sich im Sport mit professioneller Hilfe für jeden finden lassen.

Take Home Messages für MS = Mit Sport

- Mein Leitsatz: Was genutzt wird entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert (Hippokrates um 460 v. Chr.)
- Eine Verbesserung der Funktionen kann nur durch ein eigenständiges und aktives Tun erreicht werden.
- Jede körperliche Aktivität ist besser als keine und mehr körperliche Aktivität ist besser als weniger und sie sollte Spaß machen.

Dr. phil. Claudia Kern
Abteilungsleitung Neurologie des
Kuratoriums für Prävention und Rehabilitation der TUM e.V.,
Technische Universität München
Betriebseinheit Angewandte Sportwissenschaft
Connollystr. 32, 80809 München
0179 32 39 355, claudia.kern@tum.de

