

Seltsame Bewegungen gegen MS

Schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen sind weltweit von der Krankheit Multiple Sklerose (MS) betroffen. Am 27. Mai fand zum ersten Mal der Welt-MS-Tag statt. An der Saar-Uni hat man sich mit Bewegungstraining für MS-Kranke beschäftigt.

(27.05.2019) Nach aktuellen Schätzungen leben in Deutschland ca. 122.000 Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind. Jährlich werden ca. 2.500 neue Fälle diagnostiziert. Frauen sind von der Krankheit doppelt so häufig betroffen wie Männer. Doch noch immer kursieren viele falsche Gerüchte um MS.

Besseres Bewusstsein für MS

Der erste MS-Tag am 27. Mai, sollte die Krankheit Multiple Sklerose nun mehr ins Licht der Öffentlichkeit rücken. Das Sportwissenschaftliche Institut der Saar-Universität veranstaltete in Kooperation mit dem Landesverband Saarland der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft einen Vortrag zum Thema „Bewegungstraining bei Multipler Sklerose und verwandten Krankheitsbildern“. Christian T. Haas, stellte darin neue Trainingsmethoden für MS-Kranke vor.

MS ist eine neurologische Krankheit, die die Nervenbahnen im Gehirn und Rückenmark befällt. Dabei wird Myelin (Schutzschicht der Nervenleitungen) angegriffen. An diesen zerstörten Stellen versucht der Körper das fehlende Myelin durch hartes (sklerosiertes) Gewebe zu ersetzen. Dieses kann die Nervensignale nicht mehr weiterleiten. Seh- und Sprachstörungen, Taubheitsgefühle und Störungen im Geh- und Bewegungsablauf können die Folge sein.

Denn bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems wie MS oder Parkinson müssen Betroffene nicht untätig sein, sondern können aktiv gegen die Krankheit kämpfen. Gezielte Bewegungsübungen können die Symptome lindern und den MS-Patienten helfen, sich besser im Alltag zurecht zu finden. Darüber hinaus lassen sich Ausdauer, Koordination und Kraft des Erkrankten ausbauen und verbessern. Christian Haas hat erst kürzlich ein sechswöchiges Forschungsprojekt abgeschlossen, das die positiven Auswirkungen von Bewegungstraining auf die Gehfähigkeit zeigt.

Haas Vorgehensweise ist ungewöhnlich: Die Probanden sollten in den einfachen Übungen die Gehweise von Betrunknen oder Soldaten nachahmen. Durch diese Übungen verbesserte sich ihre Geh-Leistung um bis zu 20 Prozent, da das Training die Muskeln entkrampft und die Koordination verbessert. *(lks)*

sr-online