

## Was ist über die Wirksamkeit von Physiotherapie zur Behandlung von Personen mit Multipler Sklerose bekannt?

- Angemessenes physiotherapeutisches Training kann bei Betroffenen von Multipler Sklerose (MS) bemerkenswerte Verbesserungen in verschiedenen Bereichen der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit, der Muskelkraft, der Beweglichkeit, der Mobilität, des Gleichgewichts, der Fatigue, der Kognition, der Lebensqualität und der Atemfunktion bewirken.
- Individualisierte Übungsprogramme sollten so gestaltet werden, dass sie auf die Hauptbeschwerden der Betroffenen eingehen, auch anhand von Heimübungen.
- Aktivität und Partizipation werden durch ambulante oder stationäre Einzel- und Gruppentherapien längerfristig verbessert.
- Übungsprogramme mit geringer individuell angepasster Intensität, die über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, zeigen langfristige Verbesserungen der Lebensqualität.

### Hintergrund

Multiple Sklerose (MS) ist eine Krankheit des Zentralnervensystems, für die es keine Heilung gibt. Die Erkrankung betrifft vor allem jüngere Menschen, insbesondere Frauen. In der Schweiz wird die Prävalenz auf etwa 150 Erkrankungen pro 100'000 Einwohner geschätzt.

Der chronische Verlauf der MS kann zu erheblichen körperlichen und geistigen Einschränkungen und irreversiblen neurologischen Defiziten führen, darunter Muskelschwäche, Spastizität, Gleichgewichtsstörungen, sensorische Defizite, Schmerzen, Fatigue (Müdigkeit) und Depression. MS hat einen unvorhersehbaren progressiven Charakter. Die multiplen Defizite erfordern eine massgeschneiderte und koordinierte, längerfristige, multidisziplinäre Rehabilitationsversorgung.

Da regelmässige physiotherapeutische Trainings-therapie vielversprechende Effekte bei der Behandlung von MS bewirkt, wird sie von einer wachsenden Zahl wissenschaftlicher Studien empfohlen. Sie soll den Dekonditionierungsprozess einschränken und ein optimales Niveau der Aktivität, der Funktionen und Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit der Betroffenen bewirken.

Aktuelle wissenschaftliche Nachweise zur Wirksamkeit von Physiotherapie zur Behandlung von MS werden in dieser Evidence Summary zusammengefasst. Der Effekt von physiotherapeutischen Behandlungen wird damit verdeutlicht und die Therapie der Betroffenen optimiert.

### Methodik

Im Mai 2020 wurden Literaturrecherchen in den Datenbanken PEDro, PubMed und Cochrane, sowie mit der Suchmaschine Google Scholar durchgeführt. Eingeschlossen wurden systematische Reviews, Meta-Analysen und Randomised Controlled Trials (RCTs), welche für die Physiotherapie praxisrelevante Interventionen und Outcomes evaluierten. Ebenso wurden klinische Guidelines berücksichtigt. Ausgeschlossen wurden Studien, welche die Effekte von nicht-physiotherapeutischen Interventionen, wie Medikationen untersuchten oder vor 2007 publiziert wurden. Insgesamt wurden zwölf Artikel eingeschlossen, deren Qualität anhand der Critical Appraisal Skills Programme Checklisten (CASP) für RCTs und systematische Reviews beurteilt wurde.

### Zum Weiterlesen

- Amatya et al. (2019) Rehabilitation for people with multiple sclerosis: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Halabchi et al. (2017) Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations. BMC Neurol, 17, 185.
- Haselkorn et al. (2015). Summary of comprehensive systematic review: rehabilitation in multiple sclerosis. Neurology, 85, 1896-1903.
- Khan et al. (2007) Multidisciplinary rehabilitation for adults with multiple sclerosis. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Motl & Sandroff (2015) Benefits of exercise training in multiple sclerosis. Current neurology and neuroscience reports, 15, 62.

## Resultate

Physiotherapeutisch angeleitetes Training verbessert die Mobilität, das Gangbild, die Gehgeschwindigkeit, die Ausdauer und die Kraft bei Personen mit MS.

Bei MS-Betroffenen mit leichtem bis mittlerem Grad der Behinderung ist wöchentliches Gleichgewichtstraining zu Hause oder ambulant während mindestens zwei Monaten sowie Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts wirksam. Gleichgewichtsübungen reduzieren auch die Sturzraten der Betroffenen.

Interprofessionelle Rehabilitationsprogramme unterstützen Personen mit MS auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Kombinierte Therapien verbessern Körperstruktur und -funktion und fördern Aktivität und Partizipation längerfristig. Dazu eignen sich auch Gruppentherapien und stationäre Rehabilitationsprogramme. Individualisierte Übungsprogramme sollten so gestaltet werden, dass sie auf die Hauptbeschwerden der Betroffenen eingehen. Die durch Weiterbildung und Erfahrung erarbeitete physiotherapeutische Expertise ist dafür von grosser Bedeutung.

Bewegungstraining, besonders Ausdauertraining mit geringer bis mittlerer Intensität sowie Edukation der Betroffenen scheinen Fatigue stärker zu reduzieren als häufig verschriebene Medikamente und sollten daher die erste Wahl zur Behandlung von Fatigue sein. Übungsprogramme mit niedriger Intensität, die über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, zeigen auch längerfristige Verbesserungen der Lebensqualität.

Die Nachweise zur Wirksamkeit von Physiotherapie auf die Verminderung von Spastizität sind weniger klar. Für die Wirkung von Ganzkörpervibration oder TENS gibt es keine Belege, jedoch können Dehnungsübungen die Spastizität verringern und zukünftige schmerzhafte Kontraktionen verhindern.

## Gesundheitsökonomische Faktoren

Obwohl einige Studien über das Potenzial für Kosteneinsparungen von Rehabilitationsprogrammen bei Personen mit MS berichten, gibt es noch keine überzeugenden Belege für deren langfristige Kostenwirksamkeit. Allerdings kann davon ausgegangen werden, dass sich Physiotherapie durch Verbesserung der Mobilität und Partizipation sowie Schmerzlinderung potenziell positiv auf die Arbeitsfähigkeit von MS-Betroffenen auswirkt. Ebenso werden Betroffene darin unterstützt ihren Alltag selbstständig zu bewältigen. Diese Förderung der Arbeitsfähigkeit und Unabhängigkeit von Hilfspersonen trägt höchstwahrscheinlich zu Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen bei. Im Schweizer Kontext gibt es jedoch keine Untersuchungen dazu.

## Limitationen

Die Aussagekraft einiger Studien wurde durch kleine Stichprobengrößen, besonders bei Kontrollgruppen mangelhaft beschriebene Interventionen, sowie Schwierigkeiten bei der Blindierung von Patientinnen und Patienten, sowie Untersuchungspersonen limitiert. Da die Beschwerden und Krankheitsverläufe von MS-Betroffenen sehr individuell sind, sind die Studien mit heterogenen Studienpopulationen und unterschiedlichen Studienzielen nur beschränkt vergleichbar und generalisierbar. Für die optimale Therapie von schwer behinderten MS-Betroffenen fehlen noch Belege. Ebenso konnte keine Empfehlung für die beste Trainingsdosierung ermittelt werden.

Physiobern ist der Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verbandes und vertritt die Interessen von rund 1500 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Dazu gehört die Unterstützung der Mitglieder mit Informationen zur aktuellen wissenschaftlichen Evidenz von Behandlungsmethoden in der Physiotherapie.

Im Auftrag von Physiobern wurde diese „Evidence Summary“ von Fachexpertinnen und -experten mit klinischer Erfahrung erstellt. Hintergrundinformationen und Referenzen zu diesen Empfehlungen sind auf Anfrage bei der Geschäftsstelle von Physiobern erhältlich.

[www.physiobern.info](http://www.physiobern.info)