Mit Yoga und Aquafit gegen MS-Symptome

Basel, Schweiz (3. Mai 2016) - Körperliche Aktivität kann bestimmte Symptome der Multiplen Sklerose positiv beeinflussen: Patientinnen, die Yoga und Aquafit betreiben, leiden weniger unter Müdigkeit, Depressivität und Hautkribbeln, wie Forschende der Universität und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel mit iranischen Kollegen nachweisen.

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch fortschreitende Autoimmunkrankheit, bei der das körpereigene Immunsystem Bereiche der Nervengewebe beeinträchtigt. Bewegungsstörungen sind mögliche Konsequenzen davon. Typische weitere Symptome von MS sind «Fatigue» – körperliche sowie geistige Müdigkeit und Mattigkeit –, Depressivität sowie Parästhesien wie Hautkribbeln, -jucken und Taubheitsgefühle.

Depressionen wahrscheinlicher

In einem randomisierten Versuch zeigen nun Forschende aus Basel und Kermanshah (Iran), dass sich diese Symptome nach einer achtwöchigen Intervention mit Yoga und Aquafit deutlich verbesserten: Müdigkeit, Depressivität und Parästhesien nahmen nach dreimal wöchentlichem Training gegenüber der Kontrollgruppe deutlich ab. Bei der körperlich nicht aktiven Gruppe lag die Wahrscheinlichkeit für eine mittelschwere bis schwere Depression zudem 35 Mal höher als bei den Gruppen, die Yoga oder Aquafit betrieben.
An der Studie nahmen 54 Frauen mit diagnostizierter MS im Durchschnittsalter von 34 Jahren in drei Gruppen teil: mit Yoga, Aquafit oder keiner körperlichen Aktivität. Vor und nach der Intervention hatten die Patientinnen jeweils Fragebögen zu den Symptomen auszufüllen. Ihre bestehenden Therapien – etwa mit Medikamenten, die auf die Immunregulation einwirken – blieb w ährend der Studie unverändert.

Trainings als Ergänzung

«Körperliche Trainings sollten bei MS als Ergänzung der Standardbehandlungen in Zukunft in Betracht gezogen werden», schreiben die Forschenden. An der Studie beteiligt waren die Kermanshah University of Medical Sciences in Iran, die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen) sowie das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Originalbeitrag

- Nazanin Razazian, Zeinab Yavari, Vahid Farnia, Akram Azizi, Laleh Kordavani, Dena Sadeghi Bahmani, Edith Holsboer-Trachsler, and Serge Brand
  Exercising Impacts on Fatigue, Depression, and Paresthesia in Female Patients with Multiple Sclerosis

  Medicine and Science in Sports and Exercise (2016), doi : 10.1249/MSS.0000000000000834

Weitere Informationen

- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26656776
  - Originalbeitrag
- https://dbhs.unibas.ch/dasarbeitsumfeldpersonendbmf/profil/person/brand-2
  - Website von PD Dr. Serge Brand

Quelle: Universität Basel , 03.05.2016 (idi).

Phoca PDF