

18/2020 - Jetzt erst recht: Spaß mit Sport

Jetzt erst recht: Spaß mit Sport

Welche Sporttherapie kann klinische und Bewegungssymptome bei Multipler Sklerose positiv beeinflussen? Forscher in Ungarn und den Niederlanden verglichen nun die Effekte verschiedener Methoden wie etwas das Exergaming, also Computerspiele, die sportliches Bewegungsverhalten verlangen, oder eine Therapie auf Basis von Fahrradfahren. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Sporttherapie wirkten sich mehrere Ansätze besonders positiv auf verschiedene Symptome der MS aus. Offenbar können demnach spielerische Varianten mehr als einfach nur Spaß machen.

Sport trainiert auch die Lungen, und so gibt es aktuell gleich mehrere gute Gründe, ein Sportprogramm selbst oder mit dem Arzt oder Physiotherapeuten zu erstellen – und es regelmäßig anzuwenden.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Sporteffekte auf die Lebensqualität und klinisch-motorische Symptome bei Multipler Sklerose](#)