

20/2020 - Schritt für Schritt

Schritt für Schritt

Bei der Multiplen Sklerose geht es, wie bei vielen chronischen Erkrankungen, um viele kleine Schritte – jede Aufgabe, jede Hürde wird nach und nach genommen, je nach Lebenssituation, Erkrankungsverlauf und Tagesform. Gerade wenn eine Fatigue aktiv ist, werden diese Schritte schnell wirklich klein. Zwei Studien dieser Woche gingen dazu ganz konkret auf Schritte, Gang und die extreme Erschöpfung ein.

In einer Untersuchung wurde deutlich, dass sich die Fatigue deutlich auf das Schrittbild auswirken kann. Unterschiedliche Aspekte der Fatigue zeigten sich in verschiedenen Testbereichen – Körperhaltung und Stabilität, aber auch der Einschätzung der allgemeinen Erschöpfbarkeit. Eine weitere Untersuchung fand, dass das Gehen mit rhythmischer Unterstützung durch Musik deutlich glatter ging. Mit musikalischer Unterstützung wird auch vieles andere leichter, und vielleicht kann so auch die schwere Hürde der Fatigue besser genommen werden. Einen weiteren Beitrag können vielleicht auch Apps liefern, die das [Prinzip des individuell Machbaren](#) auch bei Bewegung verinnerlicht haben – einen Versuch ist es wert.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Stabilität der Körperhaltung, Armschwung beim Gehen, Handgriffstärke: Mögliche motorische Maße für Fatigue bei MS?](#)
- [MS: Musik macht müde Geher munter](#)