

Balance-Programm gegen Bewegungseinschränkungen und Stürze bei Multipler Sklerose

Datum: 15.08.2022

Original Titel:

A self-management programme to reduce falls and improve safe mobility in people with secondary progressive MS: the BRiMS feasibility RCT.

Kurz & fundiert

- Balance, Bewegungseinschränkungen und Stürze sind eine häufige Folge der Multiplen Sklerose
- Britische MS- und Reha-Experten entwickelten ein Training mit speziellen Übungen und Fortbildungselementen
- Vielversprechendes Balance-Programm für MS, das nun verbessert in größeren Studien getestet werden soll

MedWiss - Britische MS- und Reha-Experten entwickelten ein Trainingsprogramm: *Balance Right in MS* (abgekürzt BRiMS), übersetzt: richtig balancieren bei MS. Eine Machbarkeitsstudie zeigte nun gute Akzeptanz und Effekt des Trainings. Der Umfang der Übungen und des Fortbildungsprogramms schien allerdings noch zu groß zu sein. Verbesserungen durch Rückmeldungen der Patienten sollen nun dazu beitragen, eine größere Multizentren-Studie zum BRiMS-Programm durchzuführen.

Balance, Bewegungseinschränkungen und Stürze sind bei Menschen mit sekundär progredienter Multipler Sklerose keine seltenen Probleme. Britische MS- und Reha-Experten entwickelten nun ein Trainingsprogramm: *Balance Right in MS* (abgekürzt BRiMS), übersetzt: richtig balancieren bei MS. In diesem 13-wöchigen Übungs- und Fortbildungsprogramm soll zu Hause und in der Gruppe das Gleichgewicht und größere Sicherheit bei der Fortbewegung gefördert werden. Das Team führte nun eine Machbarkeitsstudie durch, die als Basis für eine geplante größere kontrollierte Studie dienen soll.

Balance, Bewegungseinschränkungen und Stürze bei MS: spezielle Übungen sollen helfen

In dieser randomisierten, kontrollierten Machbarkeitsstudie wurden die Teilnehmer zufällig Behandlungs- und Kontrollgruppen zugeordnet. Die Einschätzung des jeweiligen Gleichgewichtsgefühls, der Bewegungsfähigkeit sowie die Lebensqualität der Patienten wurden zu Beginn der Studie sowie nach 15 und 27 Wochen durch Tester durchgeführt, die nicht wussten, ob der jeweilige Teilnehmer am BRiMS- (plus übliche Behandlung) oder am Kontrollprogramm (nur übliche Behandlung) teilnahm.

Die Studie wurde an vier verschiedenen Zentren in Großbritannien durchgeführt. Als Teilnehmer

wurden Patienten mit sekundär progredienter MS gewonnen. Die Beeinträchtigung durch die Erkrankung lag bei EDSS-Werten zwischen 4 und 7 Punkten. Die Patienten sollten zudem im vorangegangenen halben Jahr zweimal oder häufiger gestürzt sein.

Training und Fortbildung über 13 Wochen nach vorherigen Stürzen

Insgesamt nahmen 56 Patienten (66 % Frauen) an der Untersuchung teil. Im Mittel waren die Patienten 59,7 Jahre alt und litten unter Einschränkungen mit mittlerem EDSS von 6,0 Punkten. 30 der Patienten wurden der Behandlungsgruppe zugeordnet. Grundlegend glichen sich die beiden Gruppen mit Blick auf Alters- und Geschlechtszusammensetzung sowie in Bezug auf klinische Parameter. Allerdings schnitt bei der Einschätzung der Bewegungsfähigkeiten zu Beginn der Studie die Behandlungsgruppe in mehreren Bereichen schlechter ab. Im Verlauf der Studie brachen 11 Patienten die Teilnahme ab, in vielen Fällen wegen einer Verschlechterung der MS-Symptome (5 Patienten).

Die Behandlungsgruppe zeigte in verschiedenen Aspekten Vorteile des Trainings. Mittels der MSWS (*MS walking scale*) wurde die Gehfähigkeit der Patienten ermittelt. Hierbei konnten die Patienten der Behandlungsgruppe eine mittlere Verbesserung um 7,7 Punkte im Vergleich zur Kontrollgruppe aufzeigen. In der allgemeinen Belastung durch die MS (MSIS) zeigten sich keine Unterschiede. Auch die Lebensqualität (EuroQol) zeigte keine messbaren Unterschiede.

Das Sturz-Tagebuch wurde aus technischen und logistischen Gründen nur von 62 % der Patienten geführt oder abgegeben – eine Folgestudie könnte in diesem Bereich also manches verbessern. Trotzdem zeigten sich gute Ergebnisse. Insgesamt wurden 715 Stürze in den 27 Wochen berichtet, von denen 101 (14 %) zu Verletzungen führten. Hochgerechnet auf ein Jahr entsprach dies einer Rate von 25,9 Stürzen pro Jahr und Person in der Kontrollgruppe und 21,9 Stürzen pro Jahr und Person in der Behandlungsgruppe. Stürze mit Verletzungsfolge lagen demnach bei 4,7 Fälle in der Kontrollgruppe, aber nur 2,2 Fälle in der Behandlungsgruppe pro Jahr und Patient.

Die qualitativen Rückmeldungen der Teilnehmer zeigten Zufriedenheit mit dem Programm, Akzeptanz des Aufwands und das Gefühl, dass die Übungen spürbar Verbesserungen gebracht hatten.

Fazit: vielversprechendes Balance-Programm für MS, das verbessert auch in größeren Studien Patienten helfen könnte

Damit fanden die Experten, dass das Übungsprogramm auf gute Akzeptanz stieß und Effekt zeigte. Der Umfang der Übungen und des Fortbildungsprogramms schien noch zu groß zu sein. Ebenso gab es technische Probleme mit dem Sturztagebuch. Mit den Rückmeldungen der Patienten werden nun verschiedene Elemente des Programms verbessert und sollen so dazu beitragen, eine größere Multizentren-Studie zum BRiMS-Programm durchzuführen.

Referenzen:

Gunn H, Andrade J, Paul L, et al. A self-management programme to reduce falls and improve safe mobility in people with secondary progressive MS: the BRiMS feasibility RCT. *Health Technol Assess (Rockv)*. 2019;23(27):1-166. doi:10.3310/hta23270