

Beim Sport plötzlich schlapp? ASS scheint bei Hitzesensitivität zu helfen

Datum: 04.05.2018

Original Titel:

Aspirin is an effective pretreatment for exercise in multiple sclerosis: A double-blind randomized controlled pilot trial.

Sport tut gut, auch Menschen mit Multipler Sklerose. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen typische MS-Symptome wie Mobilitäts-, Ausdauer- und Koordinationsstörungen zu beheben und selbst Depressionen und Fatigue zu mildern. Was viele MS-Patienten jedoch von Sport abhält, ist Hitzesensitivität.

Zwei Drittel aller MS-Patienten erleben eine Verschlechterung ihrer neurologischen Symptome bei einer erhöhten Umgebungstemperatur oder wenn ihre Körpertemperatur steigt, z. B. durch Sport. Das wird auch Uhthoff-Phänomen genannt. Die Betroffenen fühlen sich schwach und schlapp, Lähmungen, Spastik und Sehstörungen verstärken sich eventuell. Dabei handelt es sich aber nicht um einen Schub, sondern um eine vorübergehende Einschränkung, da durch die höhere Temperatur die Leitfähigkeit der Nerven abnimmt. Normalisiert sich die Temperatur, normalisieren sich auch die Symptome nach etwas Zeit wieder.

An einer Gruppe von 12 Teilnehmern untersuchten Forscher daher, ob die Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS) vor dem Sport gegen Hitzesensitivität hilft. Ziel war es, die Zeit bis sich die teilnehmenden MS-Patienten schlapp fühlen zu verlängern und den Anstieg der Körpertemperatur zu reduzieren. Von den 12 Teilnehmern berichteten acht davon, Probleme mit Hitzesensitivität zu haben. Die MS-Patienten erhielten entweder 650 mg ASS oder ein Placebo und wurden dann einem Belastungstest auf dem Fahrradergometer unterzogen.

Im Vergleich zeigte sich, dass ASS die Zeit verlängerte, bis die Teilnehmer erschöpft waren. Die Zunahme der Körpertemperatur wurde um mehr als die Hälfte gesenkt. Aufgrund der kleinen Anzahl an Teilnehmern konnte dieser Zusammenhang aber nicht statistisch bestätigt werden. Dazu sind weitere Untersuchungen nötig.

Trotzdem deuten die Ergebnisse darauf hin, dass ASS hitzesensitiven MS-Patienten helfen kann, wenn es vor dem Sport eingenommen wird. Da ASS aber gerade in so hohen Dosierungen auch deutliche Nebenwirkungen haben kann, sollte die Einnahme nicht ohne ärztliche Zustimmung erfolgen.

Einfacher ist es da laut des Bundesverbands der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Schwimmen zu gehen. Stimmt die Wassertemperatur (etwa 24 °C gelten als ideal) kühlt es den Körper, sodass Probleme durch den Anstieg der Körpertemperatur vermieden werden können. Die Bewegungen fallen im Wasser leichter, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet, der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt und die Muskulatur gekräftigt. Einzig Spastiken können durch den Kältereiz vorübergehend zunehmen, andere Symptome können sich durch eine gesteigerte Nervenleitfähigkeit vorübergehend bessern.

Referenzen:

1. Leavitt VM, Blanchard AR, Guo CY, Gelernt E, Sumowski JF, Stein J. Aspirin is an effective pretreatment for exercise in multiple sclerosis: A double-blind randomized controlled pilot trial. *Mult Scler.* 2017 Oct 1:1352458517739138. doi: 10.1177/1352458517739138. [Epub ahead of print]
2. Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.
<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/aquasport-und-therapie/schwimmen/>