

Gleichgewicht bei MS: Aufgabenorientiertes Training

Datum: 19.11.2025

Original Titel:

Efficacy of task-oriented training on balance ability in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Kann aufgabenorientiertes Training bei MS das Gleichgewicht fördern?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 Studien
- Vielversprechende Effekte, aber noch nicht überzeugend

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse fand, dass bisherige Ergebnisse zu aufgabenorientiertem Training vielversprechend sind, aber bislang keine klaren, belastbaren Effekte auf das Gleichgewicht bei MS zeigen. Weitere Studien sind demnach nötig.

Das Gleichgewicht kann bei Multipler Sklerose (MS) zunehmend beeinträchtigt werden und Alltag und Mobilität beeinträchtigen. Entsprechend kann es sinnvoll sein, in aufgabenorientiertem Training auf die spezifischen alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten einzugehen, die unter den Gleichgewichtsproblemen leiden.

Kann aufgabenorientiertes Training bei MS das Gleichgewicht fördern?

Die Autoren führten einen systematischen Review in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, Scopus, EMBASE, REHABDATA und PEDro durch und ermittelten relevante Studien bis August 2023. Die Untersuchungen fokussierten auf Aufgaben-orientiertes Training für Patienten mit MS und Erfassung des Gleichgewichts. Die Effekte auf das Gleichgewicht wurden mit Hilfe der Berg Balance Scale (BBS) ermittelt.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 Studien

Die Recherche ergab 9 Studien mit insgesamt 231 Personen mit MS im durchschnittlichen Alter von 42 Jahren. 59,87 % der Patienten waren Frauen. Die Metaanalyse umfasste 5 Studien, in denen Gleichgewichtsinterventionen einen kleinen bis mittleren, aber nicht signifikanten Effekt zeigte ($d = 0,462$; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,334 - 1,258; $p = 0,255$). Die Studien wiesen eine hohe Heterogenität ($I^2 = 82 \%$) auf.

Vielversprechende Effekte, aber noch nicht überzeugend

Die Autoren schließen, dass bisherige Ergebnisse zu aufgabenorientiertem Training

vielversprechend sind, aber bislang keine klaren, belastbaren Effekte auf das Gleichgewicht bei MS zeigen. Weitere Studien sind demnach nötig.

Referenzen:

Alashram AR. Efficacy of task-oriented training on balance ability in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. J Bodyw Mov Ther. 2025 Oct;44:16-24. doi: 10.1016/j.jbmt.2025.05.029. Epub 2025 May 19. PMID: 40954577.