

MS-Spastizität: Dehnungs- und Bewegungsumfang-Übungen vergleichbar effektiv

Datum: 10.04.2024

Original Titel:

Stretching is not essential for managing MS spasticity: A randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Spastizität bei MS: Bislang empfohlene Dehnungsübungen nicht ausreichend geprüft
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 231 MS-Patienten
- Edukation plus Übungen: Dehnung versus Bewegungsumfang
- Dehnungs- und Bewegungsumfang-Übungen vergleichbar effektiv bei Spastizität

MedWiss – Tägliche Dehnungsübungen sollen Spastizität bei Multipler Sklerose lindern, wurden jedoch nicht ausreichend klinisch geprüft. Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 231 Patienten demonstrierte nun, dass Range-of-Motion-Übungen (Bewegungsamplitude) vergleichbar wirksam sind.

Bei Multipler Sklerose (MS) kann es im Krankheitsverlauf zu spastischen Krämpfen (Spastizität) kommen, die sehr schmerzhaft und einschränkend sind. Bisher wird in der klinischen Praxis und in Leitlinien geraten, tägliche Dehnungsübungen durchzuführen. Welche Wirksamkeit Dehnung zur Linderung von Spastizität hat, wurde jedoch bisher nicht in ausreichend großen klinischen Studien geprüft.

Spastizität bei MS: Bislang empfohlene Dehnungsübungen nicht ausreichend geprüft

In einer randomisiert-kontrollierten Studie prüften Wissenschaftler nun, ob ein Leitlinien-basiertes Programm zur Information über Spastizität mit Dehnungsübungen andere Effekte auf die Spastizität und ihre Folgen hat als ein Kontrollprogramm mit Fokus auf Information und Übungen zur Bewegungsamplitude (ROM, Range of motion).

Patienten mit MS-Spastizität wurden zufällig der Dehnungsgruppe oder der ROM-Gruppe zugewiesen. Die Programme waren von gleicher Dauer und fanden in geleiteten Gruppen, anfangs in Person, später COVID-19-Pandemie-bedingt virtuell, statt. Die Wirksamkeit der Interventionen ermittelten die Autoren mit Hilfe der Spastizität-Skala MSSS (Multiple Sclerosis Spasticity Scale) zu Beginn der Studie, nach 1 Monat sowie 6 Monate nach der Intervention.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 231 MS-Patienten: Dehnung vs. Bewegungsumfang

Insgesamt nahmen 231 Personen an der Studie teil. Die MSSS-Werte unterschieden sich nicht signifikant zwischen Dehnungs- und ROM-Gruppe nach 1 Monat (Mittelwertdifferenz: 0,28; 95 %

Konfidenzintervall, KI: -9,45 - 10,01; $p = 0,955$). Es gab signifikante Gruppen-Verbesserungen im MSSS-Wert sowie weiteren Aspekten sowohl nach einem Monat als auch nach 6 Monaten.

Dehnungs- und Bewegungsumfang-Übungen vergleichbar effektiv bei Spastizität

Die Autoren schließen, dass Edukation mit Dehnungsübungen, als empfohlene Erstlinie, vergleichbar effektiv zur Linderung von MS-Spastizität ist wie Edukation mit ROM-Übungen zur Verbesserung der Bewegungsamplitude. Patienten mit spastischen Krämpfen stehen demnach auch weitere Bewegungsansätze offen, ihre Symptome zu lindern.

Referenzen:

Hugos CL, Joos SK, Perumean-Chaney SE, Cutter GR, Cameron MH. Stretching is not essential for managing MS spasticity: A randomized controlled trial. *Mult Scler.* 2024 Jan;30(1):89-102. doi: 10.1177/13524585231215960. Epub 2023 Dec 23. PMID: 38140847