

Schlafstörungen bei MS – Sportprogramm könnte helfen

Datum: 08.02.2024

Original Titel:

Upper-lower limb and breathing exercise program for improving sleep quality and psychological status in multiple sclerosis: a pilot randomized controlled trial.

Kurz & fundiert

- Häufig Schlafprobleme bei Multipler Sklerose (MS)
- Hilft Sportprogramm über 8 Wochen?
- Sportliches Training für die Extremitäten und Atemübungen
- Randomisiert-kontrollierte Pilotstudie mit 24 MS-Patienten
- Verbesserung von Schlafstörungen und Fatigue

MedWiss – Eine randomisiert-kontrollierte Pilotstudie mit 24 Patienten mit Multipler Sklerose zeigte, dass ein 8-wöchiges Programm mit sportlichen und Atemübungen belastende Schlafprobleme lindern könnte.

Menschen mit Multipler Sklerose (MS) leiden häufiger unter Schlafproblemen, die sich oft auch belastend auf die Psyche auswirken. Bewegungsprogramme sind ein wichtiges Element im Umgang mit Schlafproblemen. Ob ein begleitendes Sportprogramm auch bei MS positiv auf den Schlaf einwirkt, untersuchte eine kleine Pilotstudie.

Schlafprobleme ein häufig belastendes Problem bei MS

Die randomisiert-kontrollierte Studie mit Sportgruppe und Kontrollgruppe ohne Sport erfolgte über 8 Wochen. Das Sportprogramm umfasste Übungen für die oberen und unteren Extremitäten sowie Atemübungen in wöchentlich je zwei Sitzungen über eine Stunde. Die Wissenschaftler evaluierten die Schlafqualität aller Teilnehmer (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), den Schweregrad einer Schlaflosigkeit (Insomnia Severity Index, ISI), die psychologische Belastung (Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure, CORE-OM) und weitere Effekte der Fatigue (Modified Fatigue Impact Scale, MFIS) im Anschluss an das 8-wöchige Programm.

Randomisiert-kontrollierte Pilotstudie über 8 Wochen mit 24 MS-Patienten

Insgesamt nahmen 24 Patienten mit MS an der Studie teil, entweder am Sportprogramm (n = 13) oder in der Kontrollgruppe (n = 11). Die Teilnehmer wiesen unterschiedliche Behinderungsgrade (Expanded Disability Status Scale, EDSS) auf, mit EDSS 1,0 – 7,5 bei den Teilnehmern der Sportgruppe und EDSS 1,0 – 7,0 in der Kontrollgruppe.

Der Schweregrad der Schlaflosigkeit (ISI) veränderte sich signifikant über die Dauer des Programms, mit unterschiedlicher Veränderung zwischen Sportgruppe und Kontrollgruppe. Ebenso

zeigte sich auch anhand der psychischen Belastung (CORE-OM) ein signifikanter Effekt des Sportprogramms.

Analyse der Veränderungen je nach Gruppe und Zeitpunkt (group-by-time interaction):

- ISI: $F(1;22) = 5,95$; $p = 0,023$
- CORE-OM: $F(1;22) = 4,82$; $p = 0,039$

Die Schlafqualität (PSQI) verbesserte sich lediglich mit Blick auf die Tagesschläfrigkeit ($F(1;22) = 5,33$; $p = 0,031$). Einflüsse auf die Fatigue (MFIS) wurden sowohl anhand körperlicher als auch Aspekte der Denkleistung festgestellt. Unterstützende Effekte des Sportprogramms bestätigten sich auch in der Gesamtbetrachtung der Fatigue.

Effekt auf Fatigue:

- Körperlich: $F(1;22) = 6,80$; $p = 0,016$
- Kognitiv: $F(1;22) = 9,12$; $p = 0,006$
- Gesamtwert Fatigue: $F(1;22) = 11,29$; $p = 0,003$

Sportliches Training und Atemübungen bessern Schlafstörungen und Fatigue

Die Autoren schließen, dass das 8-Wochen-Programm mit sportlichen und Atemübungen zu einer Abnahme der Schwere von Schlafstörungen, psychischer Belastung und manchen Aspekten von Fatigue führte. Eine verbesserte Schlafqualität zeigte sich vor allem anhand geringerer Tagesschläfrigkeit. Die Machbarkeitsstudie zeigte somit vielversprechend Effekte eines gezielten Sportprogramms bei MS.

Referenzen:

Grubić Kezele T, Trope Z, Ahel V, Ružić N, Omrčen H, Đudarić L, Fužinac-Smojver A. Upper-lower limb and breathing exercise program for improving sleep quality and psychological status in multiple sclerosis: a pilot randomized controlled trial. *Brain Impair.* 2023 Mar;24(1):86-102. doi: 10.1017/BrImp.2021.17. Epub 2021 Oct 1. PMID: 38167585.