

Schlafstörungen und Fatigue bei MS

Datum: 31.08.2022

Original Titel:

Therapeutic Approaches to Insomnia and Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis

MedWiss – Schlaf dient nicht nur der Erholung, sondern ist auch wichtig zum Verarbeiten und Speichern von Erinnerungen. Eine Schlafstörung liegt vor, wenn das Einschlafen schwerfällt, Betroffene nicht durchschlafen oder zu früh aufwachen und diese Probleme für mindestens drei Monate andauern und die Alltagsfunktionalität beeinträchtigen. Schlafstörungen können bei der Multiplen Sklerose (MS) gehäuft auftreten und wirken sich negativ auf die Lebensqualität aus.

Eine Schlafstörung liegt vor, wenn das Einschlafen schwerfällt, Betroffene nicht durchschlafen oder zu früh aufwachen und diese Probleme für mindestens drei Monate andauern und die Alltagsfunktionalität beeinträchtigen. Schlafstörungen können bei der Multiplen Sklerose (MS) gehäuft auftreten. In einer Befragung von 152 MS-Patientinnen und Patienten waren mehr als zwei Drittel von Schlaflosigkeit (Insomnie) betroffen, mehr als 40 % waren tagsüber schläfrig. Diese Symptome wirkten sich negativ auf die Lebensqualität der Betroffenen aus.¹

Schlaf dient nicht nur der Erholung, sondern ist auch wichtig zum Verarbeiten und Speichern von Erinnerungen. Daher beeinträchtigen Schlafstörungen auch das Gedächtnis. In einer Studie mit 185 Menschen, deren MS-Diagnose höchstens fünf Jahre zurücklag, zeigte sich bei 40 % der Betroffenen, dass sie unter Schlafstörungen litten. Das Gedächtnis von Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen war messbar schlechter als das von solchen mit gutem Schlaf. Sonstige Denkleistungen unterschieden sich jedoch nicht zwischen den Gruppen.²

Bei gestörtem Schlaf im Rahmen einer MS spielen besonders das Restless-Legs-Syndrom (RLS), sonstige Bewegungsstörungen im Schlaf sowie Atemstörungen beim Schlafen eine Rolle. Bei RLS kommt es typischerweise zu einem starken Bewegungsdrang in den Beinen, der besonders in Ruhe, beispielsweise beim Einschlafen, auftritt. Die Unruhe kann auch mit unangenehmen Empfindungen wie Kribbeln verbunden sein. RLS stört so den Schlaf und verschlechtert die Schlafqualität, zeigte eine Untersuchung an 120 MS-Betroffenen, deren MS-Diagnose bis zu 2 Jahre zurücklag. Die Studienteilnehmer, die an RLS litten, waren im Vergleich zu MS-Patientinnen und Patienten ohne RLS häufiger von Fatigue oder Tagesschläfrigkeit betroffen und hatten eine geringere Lebensqualität.³

Auswirkungen von RLS auf die Fatigue bestätigte auch eine Untersuchung aus der Schweiz. 76 MS-Patientinnen und Patienten, von denen 53 (69,7 %) unter einer ausgeprägten Fatigue litten (modified fatigue impact scale, MFIS $\geq$ 38 Punkte), nahmen an der Studie teil. Die Stärke der Fatigue stand in Zusammenhang mit einer Reihe von Faktoren wie Alter, neurologischer Beeinträchtigung, Depression, Ängsten und der Einnahme bestimmter Medikamente. Nach Berücksichtigung dieser Aspekte waren jedoch RLS und das Ausmaß von unwillkürlichen Beinbewegungen im Schlaf (periodic leg movements index, PLMI) besonders mit der Fatigue

assoziiert. MS-Betroffene mit RLS waren demnach deutlich stärker von Fatigue betroffen als solche ohne RLS.⁴

Je nach zugrundeliegender Problematik bieten sich unterschiedliche Maßnahmen an, um Schlaf und Energielevel zu verbessern. So lohnt es sich, auf die Schlafhygiene zu achten und beispielsweise Kaffeeconsum, Sport und die Nutzung digitaler Medien zeitlich zu begrenzen, so dass sich der Schlafrhythmus stabilisieren kann. Auch gleichbleibende Schlafens- und Aufwachzeiten sind wichtig für den Tag-Nacht-Rhythmus. Liegt jedoch eine Erkrankung wie RLS den Schlafproblemen oder der Fatigue zugrunde, kann die genaue Diagnose und zielgerichtete Behandlung durch einen Schlafmediziner Abhilfe bringen.⁵

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen

1. Kołtuniuk A, Kazimierska-Zajac M, Pogłódek D, Chojdak-Łukasiewicz J. Sleep Disturbances, Degree of Disability and the Quality of Life in Multiple Sclerosis Patients. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 10;19(6):3271. doi: 10.3390/ijerph19063271. PMID: 35328966; PMCID: PMC8950227. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35328966/>
2. Sumowski JF, Horng S, Brandstadter R, Krieger S, Leavitt VM, Katz Sand I, Fabian M, Klineova S, Graney R, Riley CS, Lublin FD, Miller AE, Varga AW. Sleep disturbance and memory dysfunction in early multiple sclerosis. *Ann Clin Transl Neurol*. 2021 Jun;8(6):1172-1182. doi: 10.1002/acn3.51262. Epub 2021 May 5. PMID: 33951348; PMCID: PMC8164863. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33951348/>
3. Lebrato Hernández L, Prieto León M, Cerdá Fuentes NA, Uclés Sánchez AJ, Casado Chocán JL, Díaz Sánchez M. Restless legs syndrome in patients with multiple sclerosis: evaluation of risk factors and clinical impact. *Neurologia (Engl Ed)*. 2022 Mar;37(2):83-90. doi: 10.1016/j.nrleng.2018.12.018. Epub 2021 Feb 26. PMID: 35279227. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35279227/>
4. Riccitelli GC, Disanto G, Sacco R, Sparasci D, Sacco L, Castelnovo A, Miano S, Manconi M, Gobbi C, Zecca C. Contribution of sleep disturbances to fatigue in multiple sclerosis: a prospective study using clinical and polysomnographic parameters. *Eur J Neurol*. 2021 Sep;28(9):3139-3146. doi: 10.1111/ene.14984. Epub 2021 Jun 30. PMID: 34143510; PMCID: PMC8457159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34143510/>
5. Drerup M, Roth A, Kane A, Sullivan AB. Therapeutic Approaches to Insomnia and Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis. *Nat Sci Sleep*. 2021 Feb 16;13:201-207. doi: 10.2147/NSS.S256676. PMID: 33623461; PMCID: PMC7896778. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33623461/>

Referenzen:

Drerup M, Roth A, Kane A, Sullivan AB. Therapeutic Approaches to Insomnia and Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis. *Nat Sci Sleep*. 2021 Feb 16;13:201-207. doi: 10.2147/NSS.S256676. PMID: 33623461; PMCID: PMC7896778. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33623461/>