

Sport als Heilmittel gegen kognitive Folgen der MS?

Datum: 11.01.2022

Original Titel:

Exercise Training and Cognitive Performance in Persons With Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis of Clinical Trials

Kurz & fundiert

- Kann Sport kognitive Funktionen bei der MS verbessern helfen?
- Meta-Analyse über 13 klinische Studien
- Keine Unterstützung für Sport als Heilmittel gegen kognitive MS-Folgen
- Dosis des sportlichen Trainings könnte wichtige Rolle spielen

MedWiss - Ein internationales Team unter Leitung deutscher Sportmediziner untersuchte den Effekt von Sport auf die Denkleistung bei Patienten mit Multipler Sklerose. Die Meta-Analyse über 13 klinische Studien fand keinen signifikanten Effekt, aber Anzeichen für eine Dosis-Abhängigkeit, die in weiteren Studien gezielt untersucht werden sollte.

Kognitive Beeinträchtigung ist eine häufige, stark belastende und nur unzureichend behandelte Symptomatik bei der Multiplen Sklerose (MS). Sportliche Bewegung könnte positive Effekte auf die Denkleistung bei Menschen mit MS haben, wurde in verschiedenen Untersuchungen berichtet. Die Größe und Klarheit dieses Effekts sowie mögliche beeinflussende Faktoren sind allerdings unklar.

Sport zur Besserung kognitiver Funktionen bei MS?

In einer dreistufigen Meta-Analyse untersuchte ein internationales Team unter Leitung deutscher Sportmediziner nun den Einfluss von sportlichem Training und verschiedener Sportmodalitäten auf die globale und Domänen-spezifische Denkleistung bei Patienten mit MS.

Dazu wurden randomisierte und nicht-randomisierte klinische Studien in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken *MEDLINE*, *PsycInfo*, *SportDiscus*, *CENTRAL* und *EMBASE* ermittelt. Studien bis Veröffentlichungsdatum 27. Januar 2020 wurden in die Analyse aufgenommen.

Meta-Analyse klinischer Studien

Die Autoren fanden 3 091 Artikel, aus denen nach Begutachtung von Titel und Abstrakt 75 Studien zur Volltext-Evaluierung ermittelt werden konnten. 13 dieser Studien konnten abschließend analysiert werden.

Der zusammengefasste Effekt von sportlichem Training auf die globale kognitive Leistung betrug

Null ($g = 0,04$, 95 % Konfidenzintervall (KI): $-0,1 - 0,18$), ohne signifikante Unterschiede zwischen den kognitiven Domänen. Die Heterogenität in und zwischen Studien war gering. Keiner der möglichen beeinflussenden Faktoren (Sportmodalität, Alter der Teilnehmer, Behinderungsgrad EDSS, Anleitung bzw. Supervision im Rahmen des Trainingsprogramms oder untersuchte kognitive Domänen) erreichte statistische Signifikanz. Allerdings konnte mit dem Ausmaß der sportlichen Aktivität ein Großteil der gesamte Heterogenität in den Untersuchungen erklärt werden.

Noch keine Unterstützung für Sport als Heilmittel gegen kognitive Folgen der MS - aber offene Fragen

Die Ergebnisse der Meta-Analyse liefern demnach keine Unterstützung für eine wirksame Besserung kognitiver Leistungen bei der MS mit Hilfe von sportlichem Training. Als relevanter Faktor für das Verständnis der Daten könnte dabei allerdings die Menge an sportlicher Bewegung sein, zeigte die Untersuchung. Zukünftige Studien müssten daher ermitteln, ob speziell häufigeres Training einen Vorteil bieten könnte.

Referenzen:

Gharakhanlou, Reza, Leonie Wesselmann, Annette Rademacher, Amit Lampit, Raoof Negaresh, Mojtaba Kaviani, Max Oberste, et al. "Exercise Training and Cognitive Performance in Persons with Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis of Clinical Trials." *Multiple Sclerosis Journal*, May 11, 2020, 135245852091793. <https://doi.org/10.1177/1352458520917935>.