MedWiss.Online

Sport hilft bei MS – aber wohl nicht durch antientzündliche Effekte

Datum: 09.05.2022

Original Titel:
A systematic review of aerobic and resistance exercise and inflammatory markers in people with multiple sclerosis.

MedWiss – **Forscher ermittelten in einer systematischen Übersichtsarbeit, ob Sport entzündliche Prozesse und den Behinderungsgrad bei der Multiplen Sklerose (MS) beeinflussen kann. Die Ergebnisse deuten auf verbesserte Funktionalität und damit bessere Teilhabe an der Gesellschaft durch Sport – insgesamt wichtige Faktoren zur Verbesserung der Lebensqualität. Sport hilft bei MS, schließen die Experten, aber der Einfluss von sportlichem Training auf die entzündlichen Prozesse scheint wohl eher gering zu sein.**

Entzündliche Prozesse, auch Inflammation genannt, sind ein Schlüsselprozess bei dem Angriff des eigenen Immunsystems auf die Nervenbahnen bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS). Wie stark entzündet die Nerven gewissermaßen sind, ist ein wesentlicher Faktor bei der Entwicklung von Beeinträchtigungen und Behinderungen. Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass einzelne und wiederholte sportliche Übungen die Anzeichen für Entzündungen im Körper senken können. Solche Anzeichen finden sich beispielsweise im Blut in Form sogenannter Zytokine. Zytokine sind verschiedene Arten von Signalstoffen, von denen manche Arten entzündliche Prozesse fördern.

Senkt Sport die Entzündungsaktivität bei MS?

Forscher ermittelten nun in einer systematischen Übersichtsarbeit, ob Sport entzündliche Prozesse und den Behinderungsgrad bei der MS beeinflussen kann. Dazu erfassten sie Studien, in denen Patienten mit MS Sport betrieben und in denen anschließend mindestens ein Hinweis auf entzündliche Prozesse (Zytokine) untersucht wurde. Die Sportart konnte entweder Widerstandstraining (beispielsweise Kraftsport) oder aerobes Training (beispielsweise Fahrradfahren) sein, oder eine Kombination aus beidem. Anschließend analysierten die Wissenschaftler, ob sich die Mengen an Zytokinen bei den Patienten im Lauf des Trainings verändert hatten. Außerdem wurden auch andere Maße, etwa Muskelkraft, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit oder die Gehfähigkeit untersucht. Außerdem erfassten sie den Behinderungsgrad und die Lebensqualität als wichtige Maße im Leben chronisch erkrankter Menschen.

Systematische Übersichtsanalyse zu Sport bei MS und entzündliche Prozesse

Die Experten fanden insgesamt 9 Studien für die zusammenfassende Analyse. Die häufigste Sportart, die als therapeutische Intervention eingesetzt wurde, war Fahrradfahren, einige Untersuchungen nutzten aber auch Varianten des Widerstandstrainings. Insgesamt sanken die Mengen an entzündungsfördernden Zytokinen IL-17 und IFN-gamma geringfügig nach dem Sportprogramm. Auffälliger war allerdings, dass Patienten nach dem Training funktionelle Verbesserungen zeigten und sich weniger beeinträchtigt fühlten.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Sport hilft bei MS – aber wohl nicht durch antientzündliche Effekte

Die Forscher schließen daraus, dass Sport einen Einfluss vor allem auf die Lebensqualität hat – durch verbesserte Funktionalität und damit bessere Teilhabe an der Gesellschaft. Der Einfluss von sportlichem Training auf die entzündlichen Prozesse scheint aber wohl eher gering zu sein und ist vermutlich nicht wesentlich an den Verbesserungen beteiligt, folgern die Experten aus den Ergebnissen.

Referenzen:

Wong VL, Holahan MR. A systematic review of aerobic and resistance exercise and inflammatory markers in people with multiple sclerosis. *Behav Pharmacol*. 2019;30(8):652-659. doi:10.1097/FBP.0000000000000514

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de