

Thema der Woche: Bewegung: gute Idee, egal in welcher Form

Bewegung: gute Idee, egal in welcher Form

Bei chronischen Erkrankungen kommt leicht die Zeit für Bewegung zu kurz. Betrifft die Erkrankung auch noch die Muskelkontrolle wie bei der MS, ist das Bewegungsprogramm zudem grundsätzlich verkompliziert. Wie ein Sportprogramm trotzdem möglich und für die Gesundheit zuträglich ist, untersuchen daher inzwischen verschiedene Arbeitsgruppen und spezialisierte Zentren. Eine Möglichkeit sind Fahrräder, die beispielsweise den Rollstuhl integrieren oder sogar kombiniert werden mit Muskelstimulation. Auch eher klassische Ansätze wie Ausdauertraining werden untersucht, um zu klären, wofür sie eigentlich im Vergleich zu anderen Methoden vorteilhaft sein könnten. Klar ist aber, dass bei der MS ein Bewegungsprogramm eine gute, vielseitig gestaltbare Idee ist.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Systematische Studienübersicht zum FES-Cycling bei MS: eventuell mehr Fitness und weniger Spastizität, sicher mehr Forschung nötig](#)
- [Körperliche Aktivität fördert das Wohlbefinden bei MS – aber in welcher Weise genau?](#)