

Thema der Woche: Trainingsprogramme

Trainingsprogramme

Der heutige Patient mit Multipler Sklerose ist nicht nur in Untersuchungs- und Behandlungstermine eingespannt, sondern soll auch regelmäßig Bewegungsprogramme nutzen, um die Symptome aktiv zu verbessern. Dabei geht es um Aspekte wie das Gleichgewicht, das bei gutem Training Stürzen vorbeugen kann, um einfache Verbesserung der Beweglichkeit oder um die allgemeine Fitness. Wie ein Sportprogramm aber genau umgesetzt wird, ist individuell. Häufig üben Patienten zu Hause und folgen dabei einem auf sie und ihre Bedürfnisse abgestimmtem Arbeitsplan – nach einer neuen Untersuchung könnte dieses Training zu Hause auch durch Therapeuten per Internet unterstützt werden.

Hier die Studien im Detail:

- [Balance-Programm gegen Bewegungseinschränkungen und Stürze bei Multipler Sklerose](#)
- [Moderne Vielfalt der Sportprogramme bei MS: zu Hause alleine Übungsblätter abarbeiten, oder online physiotherapeutisch begleitet?](#)