

Visualisierung fördert Gehen und Gleichgewicht bei MS

Datum: 27.06.2025

Original Titel:

The Effectiveness of Guided Imagery on Walking and Balance Dysfunction in Patients With Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Angeleitete Visualisierung: Gehübung in Ruhe eine Option bei MS?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 66 Teilnehmern
- Verbesserung von Gehen und Gleichgewicht durch vorgestelltes Bewegen für 15 Minuten

MedWiss – Angeleitete Visualisierung kann die Gehfähigkeit und das Gleichgewicht bei Multipler Sklerose verbessern, fand eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 66 Teilnehmern.

Multiple Sklerose kann zu zunehmenden Schwierigkeiten beim Gehen und Gleichgewichtsstörungen führen. Die Einschränkungen in Mobilität und Unabhängigkeit stellen meist eine große Belastung für die Lebensqualität dar. Praktische Übungen beziehungsweise Bewegung stellen zentrale Elemente zur Verbesserung der Gehfähigkeit und des Gleichgewichts dar. Das Gehirn, speziell der motorische Cortex, kann aber auch durch bloße Vorstellung der Bewegung aktiviert werden und auf diese Weise üben. Angeleitete Visualisierung ist eine mögliche Methode, mit der dem Gehirn Bewegungsstimulation ohne tatsächlich durchgeführte körperliche Bewegung vermittelt wird.

Angeleitete Visualisierung: Gehübung in Ruhe eine Option bei MS?

Wissenschaftler führten eine randomisiert-kontrollierte Studie durch, um den Effekt angeleiteter Visualisierung auf Gehen und Gleichgewichtsstörungen bei Patienten mit Multipler Sklerose zu ermitteln. Die Studie wurde 2023 durchgeführt. Alle Patienten führten Tests zur Gefähigkeit (6 min gehen: 6MWT; 25 Fuß weit gehen: 25FWT) sowie einen Gleichgewichtstest (Berg-Balance-Skala, BBS) durch. Die Interventionsgruppe hörte eine Audio-Datei mit angeleiteter Visualisierung von Bewegung in der Natur für 15 min an, die Kontrollgruppe erhielt keine spezifische Intervention für 15 min. Anschließend wurden die drei Tests wiederholt, um Effekte der Visualisierung zu ermitteln.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 66 Teilnehmern

Insgesamt wurden 66 Patienten zufällig der Behandlungs- oder Kontrollgruppe zugewiesen (jeweils $n = 33$). Nach der angeleiteten Visualisierung verbesserte sich die Gehstörung der Behandlungsgruppe signifikant. Die Patienten erreichten innerhalb von 6 min zuvor Werte (Gehstrecke) von $429,55 (\pm 42,78)$, nach der Visualisierung von $459,24 (\pm 41,48)$; $p < 0,001$). Die

Strecke von 25 Fuß legte die Behandlungsgruppe im Schnitt in 7,12 sec ($\pm 0,37$) vor der Visualisierung im Vergleich zu 6,74 sec ($\pm 0,44$) nach der Visualisierung zurück ($p < 0,001$). Auch die Ergebnisse im Gleichgewichtstest verbesserten sich (BBS: Vor Visualisierung: $26,60 \pm 3,13$; nach Visualisierung: $31,72 \pm 3,64$; $p < 0,001$). In der Kontrollgruppe kam es zu keinen Verbesserungen in der zweiten Testrunde. Die Gruppen unterschieden sich nicht vor, aber nach der Intervention.

Verbesserung von Gehen und Gleichgewicht durch vorgestelltes Bewegen für 15 Minuten

Die Autoren schließen, dass angeleitete Visualisierung die Gehfähigkeit und das Gleichgewicht bei Patienten mit MS verbessern kann und so eine ergänzende Behandlungsmethode darstellen kann.

Referenzen:

Shojaie A, Kamali H, Nematollahi MS, Imani Goghary Z, Bagherian B. The Effectiveness of Guided Imagery on Walking and Balance Dysfunction in Patients With Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Trial. Behav Neurol. 2025 Apr 21;2025:9961468. doi: 10.1155/bn/9961468. PMID: 40296888; PMCID: PMC12037247.