

Wie viel Sport für besseres Gleichgewicht bei MS?

Datum: 10.07.2025

Original Titel:

Wie viel Sport für besseres Gleichgewicht bei MS?

Kurz & fundiert

- Wie viel Sport für besseres Gleichgewicht bei MS?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 52 Studien
- Programm über 8 Wochen mit mind. 180 min pro Woche in 3 Sitzungen besonders effektiv

MedWiss – Sport kann einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des Gleichgewichts bei Multipler Sklerose leisten, fand ein systematischer Review mit Metaanalyse über 52 Studien. Demnach ist Widerstandstraining besonders effektiv, sowie ein Programm mit wöchentlich mindestens 180 min in 3 Sitzungen über 8 Wochen.

Bei Multipler Sklerose (MS) kommt es infolge von Nervenschäden häufig auch zu Störungen des Gleichgewichts, mit zunehmendem Risiko für Stürze. Um die Mobilität möglichst lange zu erhalten, wird mit unterschiedlichen Ansätzen versucht, das Gleichgewicht zu fördern. Bewegungsprogramme gelten als zentral dabei. Die vorliegende Studie ermittelte, in welcher Menge solche sportlichen Aktivitäten eingesetzt werden sollten.

Wie viel Sport für besseres Gleichgewicht bei MS?

Wissenschaftler führten hierzu einen systematischen Review mit Metaanalyse durch. Die Recherche erfasste Studien zum Einfluss von Sport auf das Gleichgewicht bei MS-Patienten aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, EBSCO, Cochrane und Scopus, mit Veröffentlichung bis 21. Februar 2025. Die Analyse fasste die Daten zusammen in Form von Mittelwertdifferenzen (MD) mit 95 % Konfidenzintervallen (95 % KI).

Systematischer Review mit Metaanalyse über 52 Studien

Insgesamt schloss die Analyse 52 Studien ein. Sport verbesserte das Gleichgewicht, erfasst mittels der Berg-Balance-Skala (BBS), signifikant (MD: 4,03; $p < 0,00001$). Ebenso verbesserten MS-Patienten ihre Ergebnisse im Geh-Test Timed-up-and-go (TUG), in dem die Zeit ermittelt wird, die Personen benötigen, um aus dem Sitzen aufzustehen und eine Strecke gehend zurückzulegen (MD: -1,01; $p < 0,00001$). Untergruppenanalysen zeigten die größten Verbesserungen des Gleichgewichts mit Widerstandstraining, Interventionen über mindestens 8 Wochen, mindestens dreimal wöchentlich und von einer Dauer von mindestens 60 Minuten pro Einheit. Das Training sollte demnach zudem insgesamt mindestens 180 Minuten pro Woche umfassen.

Beste Effekte auf Gleichgewicht:

- Widerstandstraining: MD: 6,07; p = 0,004
- Programm über mindestens 8 Wochen: MD: 4,24; p < 0,00001
- Sport mind. 3-mal wöchentlich: MD: 4,57; p < 0,00001
- Sport mind. 60 min pro Sitzung: MD: 4,36; p < 0,00001
- Sport mind. 180 min pro Woche: MD: 4,41; p < 0,00001

Die Analyse sah größere Verbesserungen bei Patienten unter 45 Jahren (MD: 4,57; p < 0,00001) und mit größerem Behinderungsgrad zu Beginn (EDSS > 3,5; MD: 3,97; p < 0,00001).

Programm über 8 Wochen mit mind. 180 min pro Woche in 3 Sitzungen besonders effektiv

Die Autoren schließen, dass Sport einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des Gleichgewichts bei MS leisten kann. Die Analyse über 52 Studien fand Widerstandstraining als besonders effektiv, konnte aber auch die Dosis einer sportlichen Intervention umgrenzen. Demnach sollte ein Programm mit wöchentlich mindestens 180 min in 3 Sitzungen über 8 Wochen angeboten werden, um MS-Patienten beste Chancen auf Verbesserungen zu bieten.

Referenzen:

Zhang Y, Li G, Su H, Liang Y, Lv Y, Yu L. Effects of exercise on balance function in people with multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Neurol.* 2025 May 18;272(6):405. doi: 10.1007/s00415-025-13129-6. PMID: 40382491.