

Moderne Vielfalt der Sportprogramme bei MS: zu Hause alleine Übungsblätter abarbeiten, oder online physiotherapeutisch begleitet?

Datum: 08.11.2022

Original Titel:

Web-based physiotherapy for people affected by multiple sclerosis: a single blind, randomized controlled feasibility study

Kurz & fundiert

- Zur Besserung der Symptome der Multiplen Sklerose ist Bewegung wichtig
- Eine Multizentrenstudie ermittelte, ob Sportprogramme zuhause durch Online-[Physiotherapie](#) gestützt werden können
- Sowohl übliche, individuell aufgestellte Sportprogramme wie auch Online-[Physiotherapie](#) sind demnach machbar und akzeptiert

DGP - Ob aus Gründen der Mobilität oder wegen eines Mangels an [Physiotherapeuten](#) in der jeweiligen Region, es ist häufig für Patienten mit Multipler Sklerose praktischer, die notwendigen Bewegungsübungen zu Hause durchzuführen. Ob diese MS-Sportprogramme online physiotherapeutisch unterstützt werden könnten, wurde nun in einer Machbarkeitsstudie geprüft. Die Untersuchung zeigte, dass sowohl ein übliches, individuell aufgestelltes Sportprogramm wie auch die Online-Physiotherapie akzeptiert werden und machbar sind - sowohl für Patienten als auch für die teilnehmenden [Physiotherapeuten](#). Weitere, größere Studien sollen nun ermitteln, ob solche Programme die aktuellen Sportmöglichkeiten für Betroffene erweitern und ergänzen könnten.

Bei Multipler Sklerose ist Bewegung wichtig. Speziell angeleitete und unterstützte Bewegung in einer Physiotherapie, bei der ein Therapeut gezielt Probleme erkennen und angehen kann, ist für Betroffene eine besonders große Hilfe. Solche Therapien stehen aber nicht immer jedem und überall zur Verfügung - ob aus Gründen der Mobilität oder wegen eines Mangels an Physiotherapeuten in der jeweiligen Region. Experten testeten nun, ob eine Online-Physiotherapie - also Therapie zu Hause mit Anleitung per Internet - sinnvoll durchführbar wäre und ob sie Vorteile gegenüber einem zu Hause durchgeführten Sportprogramm hätte.

Dies wurde in einer Multizentrenstudie randomisiert kontrolliert getestet - Patienten wurden also zufällig entweder dem klassischen Sportprogramm oder der Online-Physiotherapie zugeordnet. Diese Programme liefen über 6 Monate und wurden beide individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet. Das Sportprogramm bestand aus Blättern mit Übungsanleitungen.

Zu Hause Übungsprogramme, aber online physiotherapeutisch begleitet - geht das?

Wie gut die Programme genutzt wurden und ob sie halfen, wurde im Vergleich zum Programmstart nach drei, sechs und neun Monaten getestet. Dabei wurde die Adhärenz ermittelt, also ob die Teilnehmer tatsächlich die Programme nutzten. Außerdem wurden Bewegungstests durchgeführt, wie etwa für zwei Minuten zu gehen oder eine bestimmte Strecke zu Fuß zu gehen, sowie Gleichgewicht und körperliche Aktivität erfragt. Die Lebensqualität der Teilnehmer wurde mit dem EuroQol-Fragebogen eingeschätzt. Darüber hinaus befragten die Forscher 24 Teilnehmer und 3 Physiotherapeuten zu ihrem Eindruck.

Multizentrenstudie zur Ermittlung der Machbarkeit der Online-Physiotherapie

Drei ambulante [Multiple Sklerose](#)-Zentren nahmen an der Untersuchung teil, mit insgesamt 90 Patienten. Der durchschnittliche Beeinträchtigungsgrad durch die Erkrankung lag bei EDSS 4-6,5 (*expanded disability status scale*). Je die Hälfte der Patienten wurde der Online-Physiotherapie bzw. dem Sportprogramm zugewiesen.

Etwa ein Viertel der angesprochenen Patienten waren einverstanden, an dieser Studie teilzunehmen. Es gab keine unerwünschten Effekte der Programme. In der Physiotherapie-Gruppe lag die Adhärenz bei 40-63 %, in der normalen Sportgruppe bei 53-71 %. Zu Beginn der Untersuchung unterschieden sich die beiden Gruppen nicht in der Strecke, die innerhalb von zwei Minuten zu Fuß zurückgelegt wurde: Die Patienten der Physiotherapiegruppe gingen durchschnittlich 80,4 m weit, die Patienten der Vergleichsgruppe im Schnitt 70,6 m. Bei beiden Maßen lag aber eine Streuung von knapp 30 m vor - Patienten beider Gruppen unterschieden sich also stark. Diese Strecken und auch ihre Bandbreite innerhalb der Patientengruppen änderten sich nicht mit der Zeit: nach sechs Monaten betrug die mittlere Strecke in der Physiotherapiegruppe 81,6 m, in der Vergleichsgruppe 74,8 m. Auch andere Maße zeigten keine Unterschiede zwischen beiden Formen der sportlichen Betätigung auf. Lediglich die Lebensqualität sank in der Vergleichsgruppe nach sechs Monaten, die zu Hause allein ihrem Sportprogramm nachging. Die Forscher ermittelten aus dieser Studie die notwendige Anzahl von Teilnehmern, die einen relevanten Unterschied in der Laufstrecke klar messbar machen würde.

Moderne Vielfalt der Sportprogramme bei MS ist machbar

Die Untersuchung zeigte, dass sowohl ein übliches, individuell aufgestelltes Sportprogramm wie auch die Online-Physiotherapie akzeptiert werden und machbar sind - sowohl für Patienten als auch für die teilnehmenden Physiotherapeuten. Es konnten keine Unterschiede in der Wirkung beider Programme gefunden werden. Für einen solchen Nachweis, schließen die Experten, müsste eine Studie mit mehr Teilnehmern durchgeführt werden. Grundsätzlich schien aber auch eine per Internet durchgeführte physiotherapeutisch begleitete Übungseinheit machbar zu sein. Eventuell könnten solche Programme die aktuellen Sportmöglichkeiten für Betroffene erweitern und ergänzen.

Referenzen:

Paul L, Renfrew L, Freeman J, et al. Web-based physiotherapy for people affected by multiple sclerosis: a single blind, randomized controlled feasibility study. *Clin. Rehabil.* 2019;33(3):473-484. Available at: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215518817080>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“