



Alle Therapie-Fotos
dieser Doppelseite:
Firat Kesgin

Wenn MS-Erkrankte aus dem Gleichgewicht geraten: Stürze und Sturzprävention

Im letzten Jahrzehnt kamen mehrere internationale Forschungsgruppen zu dem Schluss, dass Menschen mit Multipler Sklerose im Vergleich zur Gesamtbevölkerung eher und häufiger stürzen. Nicht zuletzt hatte eine Zusammenfassung von vier prospektiven Studien mit 537 Teilnehmern aus Australien, Schweden, Großbritannien und den Vereinigten Staaten ergeben, dass 37 Prozent der Studienteilnehmer während der dreimonatigen Studien mehrmals gestürzt waren. Gerade auch aus diesem Grund hat die internationale Zeitschrift für MS-Versorgung (*International Journal of MS Care*) ein Netzwerk für die Forschung von Sturzprävention bei MS gegründet (International MS Falls Prevention Research Network).

Wie kommt es, dass Menschen mit MS besonders sturzgefährdet sind?

Das Gleichgewicht wird durch drei Systeme reguliert, und zwar dem visuellen, vestibulären

und somatosensorischen System. Mit visuell sind die Augen, mit vestibulär das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und mit somatosensorisch ist die Empfindung/Wahrnehmung gemeint. Die Empfindung/Wahrnehmung kann wiederum unterteilt werden in die Oberflächen-sensibilität, die den Tastsinn beschreibt, und die Tiefensensibilität, die die Eigenwahrnehmung des Körpers beschreibt. Ganz konkret geht es hier, im Fall der Gleichgewichtsregulierung, um das Gefühl unter den Füßen und, vereinfacht formuliert, um die Stellung von Gelenken sowie die Spannung bestimmter Muskeln (von Fuß, Knie, Wirbelsäule etc.).

Die Informationen der Augen, des Gleichgewichtsorgans, der Haut der Fußsohle und den Gelenken/Muskeln werden über Nerven an das Gehirn weitergeleitet und dort im Kleinhirn und Hirnstamm ausgewertet. Nachdem die Information analysiert wurde, reagiert das Gehirn wieder über Nerven auf die Gleichgewichtsstörung und stimuliert bestimmte Muskeln, so dass das Gleichgewicht gehalten werden kann.

Wenn das Szenario nun mit Multipler Sklerose durchgespielt wird, wird schnell deutlich, an welchen Schritten Probleme entstehen können.

1. Bei Multipler Sklerose können Nerven beschädigt sein, wodurch die Information, die im Gehirn ankommt, sei es von den Augen, dem Gleichgewichtsorgan oder den Füßen, falsch beziehungsweise fehlend sein kann.
2. Multiple Sklerose betrifft häufig das Kleinhirn, kann aber auch den Hirnstamm betreffen. In diesem Fall wären die Gehirnregionen, die das Gleichgewicht regulieren, beschädigt und könnten die Informationen nicht adäquat auswerten.
3. Multiple Sklerose kann die Koordination beeinträchtigen oder einen Tremor verursachen. MS kann ebenfalls, wie schon erwähnt, zu Muskellähmungen oder Spastik führen. Hierdurch können Muskeln oft nicht schnell genug die Reaktionsstrategie des Gehirns ausführen.

Neben dem gestörten Nervensystem können bei Multipler Sklerose auch bestimmte Nebenwirkungen von Medikamenten das Sturzrisiko erhöhen. Ein Beispiel wären muskelentspannende Medikamente, die zur Verminderung der Spastik verordnet werden.

Was bedeutet dies für Betroffene?

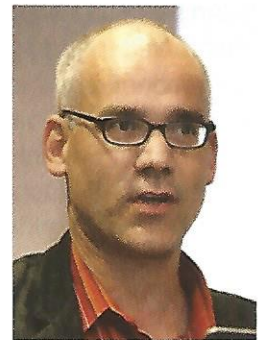
Sowohl das Training der verschiedenen Systeme als auch das Gleichgewicht als Gesamtes sollte im Therapieplan der Physiotherapie nicht fehlen. Dies wird unbedingt bei gestürz-

ten Menschen mit Multipler Sklerose empfohlen, aber ist ebenso wichtig zur Vorbeugung von Stürzen. Sturzprävention, die aus weit mehr als einem simplen Gleichgewichtstraining besteht, ist essentiell, da Stürze zu ernsthaften Verletzungen, zu Angst vor weiteren Stürzen und noch mehr Gangunsicherheit führen können. Dies wiederum resultiert laut Studien in verminderter, körperlicher Aktivität, Verlust von Selbstständigkeit und verminderter sozialer Teilnahme.

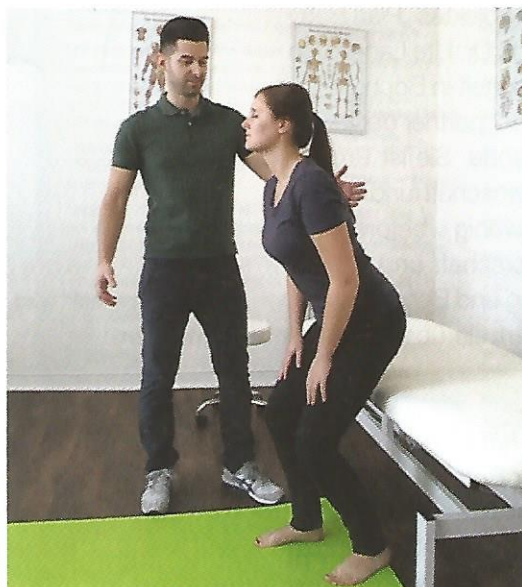
Wie ist die Situation in Deutschland?

Wie erwähnt, gibt es im Ausland schon zahlreiche Forschungsgruppen, die sowohl die Faktoren als auch die Effektivität möglicher Interventionen erforschen. In Deutschland wurde bisher keine Erhebung oder Studie diesbezüglich durchgeführt. Um erstmals die Ausgangssituation für Sturzprävention bei MS in Deutschland zu ermitteln, plant Firat Kesgin, ein Master-Student der Physiotherapie an der University of Brighton, gemeinsam mit Prof. Dr. med. Christoph Heesen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), eine Umfrage durchzuführen. In der Umfrage soll die Frage geklärt werden, ob und wie gut die Sturzprävention bei Menschen mit Multipler Sklerose in Deutschland gewährleistet beziehungsweise abgedeckt wird. Hierzu erhalten Sie zeitnah Informationen auf der Internetseite des Bundesverbandes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG).

www.dmsg.de



Prof. Dr. med. Christoph Heesen, Facharzt für Neurologie, Leiter der MS-Ambulanz, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Foto: privat



Firat Kesgin zeigt einer Patientin Übungen zur Sturzprävention.