

MS-inta@kt Bad Wildbad

Nachhaltiges internetgestütztes Bewegungsförderungsprogramm als Reha-Nachsorge für Personen mit Multipler Sklerose

Forschungsproblematik

Körperliches Training ist ein vielversprechender non-pharmakologischer Ansatz zur Verbesserung der Fatigue von Personen mit Multipler Sklerose (PmMS). Die bisherige Studienlage belegt die vielfältigen positiven Wirkungen von sportlicher Aktivität auf die MS-Symptomatik, jedoch ist die Studienlage hinsichtlich der Wirkungen von Sport auf Fatigue inkonsistent. Insbesondere gelingt es nur wenigen PmMS im Anschluss an eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme, die in der Bewegungstherapie erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten für einen eigenverantwortlichen aktiven Lebensstil in den Alltag zu transferieren. Dies ist jedoch eine notwendige Voraussetzung, um langfristig von den positiven Wirkungen der körperlichen Aktivität zu profitieren. Internetbasierte Interventionen können in diesem Zusammenhang geeignet sein, um Bewegung zu fördern und die Nachhaltigkeit der stationären Rehabilitation zu gewährleisten. Derartige Programme existieren bisher jedoch nicht.

Ziel

Diese randomisiert, kontrollierte Studie (RCT) untersuchte das Konzept einer dreimonatigen internetbasierten Intervention im Anschluss an eine stationäre MS-spezifische Rehabilitation zur Verbesserung der Fatigue und zur Förderung der körperlichen Aktivität von PmMS.

Methodik

Das Programm richtet sich an erwachsene PmMS (≥ 18 Jahre), die eine klinisch-relevante Fatigue-Symptomatik aufweisen bzw. intermittierend oder konstant eine Gehhilfe (z.B. Gehstützen, Stock, Schiene) benötigen. Nicht geeignet ist das Programm in der vorliegenden Form für Personen mit starken Einschränkungen der körperlichen Funktionsfähigkeit bzw. einem hohen Behinderungsgrad (EDSS, Expanded Disability Status Scale $\geq 7,0$, d.h. eingeschränkte Gehfähigkeit auf maximal 5 m).

Die internetbasierte Intervention ist als Nachsorgemaßnahme konzipiert. Die stationäre Rehabilitation dauert zwischen drei bis fünf Wochen und umfasst ein individuelles, störungsspezifisches Rehabilitationsprogramm. (durchgeführt im Neurologischen Rehabilitationszentrum Quellenhof in Bad Wildbad, welches ein anerkanntes MS Rehabilitationszentrum nach den Kriterien der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. ist). Aufbauend auf dem Modell der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz und der Selbstbestimmungstheorie zielt die Intervention auf die Steigerung der motivationalen und volitionalen Voraussetzungen sowie auf die für einen eigenständigen und regelmäßigen aktiven Lebensstil notwendigen Kompetenzen ab. Es beinhaltet mehrere Techniken der Verhaltensänderung und integriert das Konzept der motivierenden Gesprächsführung. Das dreimonatige heimbasierte Trainingsprogramm wird über eine web-basierte Applikation (<https://e-training.ms-intakt.de/>) kommuniziert und kann an die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmer individuell adaptiert werden. Das Protokoll setzt einen Schwerpunkt auf ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, beinhaltet ergänzend Gleichgewichtsübungen.

Alle Teilnehmer erhielten zunächst die MS-spezifischen Rehabilitation und wurden für die Phase nach der Rehabilitation auf zufällig auf die Interventionsgruppe oder die Kontrollgruppe aufgeteilt. Die Kontrollgruppe erhielt keine weitere Intervention angeboten. Die notwendigen Daten, zur Beurteilung der Wirksamkeit wurden unmittelbar nach der Rehabilitation, nach der dreimonatigen Intervention sowie drei Monate nach der Beendigung des Nachsorgeprogramms erhoben.

Ergebnisse

Im Moment werden die Daten dieser Studie ausgewertet. Die ersten Ergebnisse können Sie dem ECTRIMS-Poster entnehmen. Das Programm wurde mit dem 3.Platz beim Reha-Zukunftspreis 2017 des Instituts für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen GmbH (IQMG) und des Bundesverbands Deutscher Privatkliniken e.V. (BDPK) gewürdigt.

Mit dem vorgestellten Programm steht ein internetbasiertes Versorgungsangebot mit professioneller therapeutischer Unterstützung zur Verfügung, welches PmMS beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils unterstützen kann. Dieses Konzept ist auch auf andere Personen mit chronischen Erkrankungen adaptierbar.

Verantwortliche: ¹ Prof. Dr. Klaus Pfeifer Department für Sportwissenschaft und Sport, FAU;
² Prof. Dr. med. Peter Flachenecker (Facharzt für Neurologie), Chefarzt des Neurologischen Rehabilitationszentrums Quellenhof GmbH

Projektmitarbeiter: Dr. Alexander Tallner¹, René Streber¹, Angeli Gawlik¹, Klaus Gusowski², Ann-Christin Weiland²

Zeitraum: 2015 – 2017



Kontakt

René Streber
Universität Erlangen-Nürnberg
Department für Sportwissenschaft und Sport
Gebbertstr. 123b
D-91058 Erlangen