



Forschung und Praxis

Training bei Multipler Sklerose

Sie müssen sich nicht schonen!

Bis vor wenigen Jahren glaubte man, dass bei Personen mit Multipler Sklerose durch grosse Anstrengung die Krankheit rascher fortschreiten würde. Heute weiss man, dass der Körper sich wieder regeneriert, in der Regel nach einer halben bis einer Stunde.

Intensives Training ist effektiv!

Forschungsprojekte aus Valens zeigen, dass ein hochintensives Training sehr effektiv ist. Wir begleiten unsere Patientinnen und Patienten stets durch ihr Training. In der Regel spüren sie schon in der zweiten Woche eine Verbesserung und werden leistungsfähiger.

Vielfältige Effekte

- ▶ Körperliche Leistungsfähigkeit: besseres Stehen und Gehen.
- ▶ Die Müdigkeit nimmt ab.
- ▶ Das Lernvermögen wird besser.
- ▶ Die Zufriedenheit mit dem Training ist sehr gross.
- ▶ Es ist sehr motivierend, zu merken, dass man mehr leisten kann, als man gedacht hat.

Fakten & Zahlen

Prozentsatz der Patientinnen und Patienten, die eine Verbesserung zeigten:

90 %



zeigten eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

70 %



zeigten eine Verbesserung bei der motorischen Ermüdung.

60 %



zeigten eine Verbesserung bei der kognitiven Ermüdung.

Forschung im Rehaszentrum Valens

Um unsere Behandlungsergebnisse zu evaluieren und stetig zu verbessern, führen wir im Rehaszentrum Valens zahlreiche Forschungsprojekte durch. Die Resultate kommen direkt unseren Patientinnen und Patienten zugute und stehen allen Interessierten offen.

Die angeführten Forschungsergebnisse und die daraus abgeleiteten Empfehlungen stammen aus folgender Publikation des Rehaszentrums Valens:

Bansi et al.: Persons With Secondary Progressive and Relapsing Remitting Multiple Sclerosis Reveal Different Responses of Tryptophan Metabolism to Acute Endurance Exercise and Training. *Journal of Neuroimmunology*, 2018.



Link zur Publikation auf PubMed:
<https://bit.ly/3920BZo>

Die Resultate-Messung wurde durchgeführt mit Fahrrad-Ergometrie (VO₂max, Wattmax) Kognitionsbatterie (Brief International Cognitive Assessment for MS, BICAMS) und Fragebogen Fatigue Scale of motor and cognitive functions.

Rehaszentrum Valens

Taminaplatz 1
CH-7317 Valens
T +41 81 303 11 11
info.valens@kliniken-valens.ch
www.kliniken-valens.ch