

# MULTIPLE SKLEROSE:

## Welche Bewegungsinterventionen verbessern die Mobilität der Patienten?

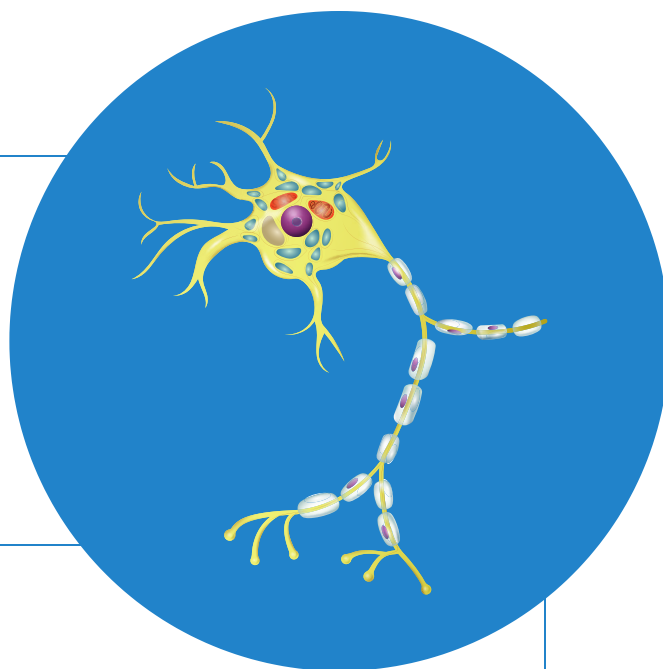
### MULTIPLE SKLEROSE

Wurden 2009 fast 172.500 gesetzlich versicherte Patienten wegen MS ambulant versorgt, waren es sechs Jahre später mehr als 223.000. Das entspricht einer Zunahme von 29 Prozent, so das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung.



#### SEHR ZU EMPFEHLEN:

- Gangtraining auf dem Laufband oder Boden
- Roboter-Assistiertes Gangtraining
- Krafttraining Fußheber, Hüftbeuger, Wadenmuskulatur, Quadriceps



#### ERGÄNZEND MÖGLICH:

- Balancetraining
- Pilates, Yoga, Tai Chi
- Hippotherapie
- kombinierte Bewegungsprogramme



#### NICHT ZU EMPFEHLEN:

- Bewegungsvorstellung
- Vibrationstraining



#### EXTRATIPPS:

- Aktivität sollte sich, wie bei Gesunden, nach den WHO Empfehlungen richten.
- Virtual Reality und Telerehabilitation können Aktivitätslevel steigern.

Haben Sie Fragen zur Studie? Schreiben Sie uns:  
[info@physio-deutschland.de](mailto:info@physio-deutschland.de)