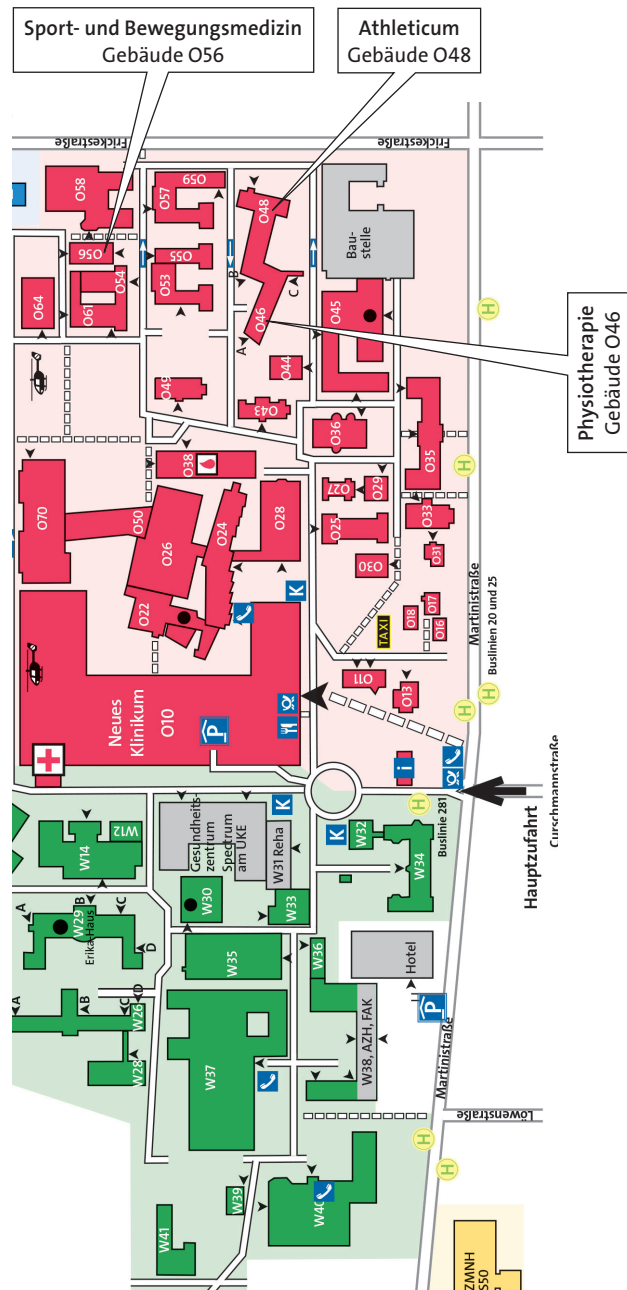


## Lageplan



## So finden Sie uns

### MS-Sprechstunde und -Tagesklinik

Leiter: Prof. Dr. Christoph Heesen

Gebäude W34

Martinistr. 52

20246 Hamburg

Tel.: (040) 7410-54076

E-Mail: multiplesklerose@uke.de

[www.uke.de/kliniken/neurologie/index\\_88537.php](http://www.uke.de/kliniken/neurologie/index_88537.php)

[www.inims.de](http://www.inims.de)

### Athleticum, Sport- und Bewegungsmedizin

Wiss. Leiter: Prof. Dr. Dr. Karl-Heinz Schulz

Dipl. Sportwiss. Stefan Patra

Gebäude O48 und O56

Martinistr. 52

20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410-28565

E-Mail: ms-bewegung@uke.de

## Bewegungstherapie bei Multipler Sklerose



Klinik und Poliklinik für Neurologie und  
Institut für Neuroimmunologie und Multiple  
Sklerose (INIMS) in Zusammenarbeit mit dem  
Athleticum – Kompetenzzentrum für Sport-  
und Bewegungsmedizin

## Sport und Hirn

- Das persönliche Fitnessniveau ist einer der besten Richtwerte für Gesundheit und Lebensdauer.
- Die Vorhersagekraft ist besser als die bekannter Risikofaktoren wie hoher Blutdruck oder Übergewicht.
- Bewegung hat therapeutische Auswirkungen u.a. bei Herz-Kreislauf-, orthopädischen und Stoffwechselerkrankungen. Körperliche Aktivität hat aber auch positive Auswirkungen auf das Gehirn und regt das Wachstum bestimmter Hirnareale an. Auch psychische Erkrankungen, wie z. B. Depressionen lassen sich durch körperliche Aktivität lindern. Fittere Menschen haben darüber hinaus ein geringeres Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln.

### Welche Bedeutung haben Bewegung und Sport bei Multipler Sklerose?

Bewegungstherapie ist eine der wenigen therapeutischen Möglichkeiten, Symptome und Verlauf der MS zu verbessern. Ausdauertraining verbessert die Fitness, Mobilität, Lebensqualität und die Stimmung. Fitnesstraining ist darüber hinaus eine der wenigen Behandlungsmöglichkeiten bei MS-Fatigue. Neuere Untersuchungen sprechen auch für eine Verbesserung von Hirnleistungsfunktionen.

## Sport an der MS-Tagesklinik

Wie diese Effekte vom Muskel- und Bewegungsapparat über den Stoffwechsel auf das Gehirn vermittelt werden, ist Gegenstand aktueller Forschung und weitgehend noch unklar.

Die MS-Tagesklinik bietet in Kooperation mit dem Bereich Bewegungsmedizin des UKE an, ein für Sie optimales Bewegungsprogramm zu entwickeln.

Zunächst führen wir eine **ausführliche Befragung** Ihrer Sportgeschichte, persönlichen Haltung und Motivation zu Sport durch.



Dann erhalten Sie eine **umfangreiche Analyse** Ihres sportmedizinischen Zustandes. Diese umfasst folgende Untersuchungen:

- Fahrrad-Ergometrie
- Kraftmessungen
- Körperfettbestimmung
- Balance-Analyse
- 7-Tage-Alltagsmobilitätsanalyse

Diese Untersuchungen können an **ein bis zwei Tagen** stattfinden. Abschließend erhalten Sie ein ausführliches Feedback zu den erhobenen Befunden.

Wir bieten Ihnen außerdem die Möglichkeit in bis zu **drei Trainingsstunden** verschiedene Übungsstrategien auszuprobieren und z. B. Geräteparcours, Crosstrainer, Arm-Ergometrie, Rudern etc. kennenzulernen.

### Warum sollten Sie teilnehmen?

Sport verbessert Fitness, Mobilität, Lebensqualität und die Stimmung. Sport ist einer der besten Schutzfaktoren vor Altern des Nervensystems und wirkt insgesamt lebensverlängernd.

MS lässt sich als ein vorzeitiges Altern verstehen. Hier hat Sport vermutlich eine schützende Funktion.

Gerade wenn Sie sich nicht zu einer medikamentösen Therapie einer möglichen oder sicheren MS entscheiden können, kann Sport möglicherweise eine gute Alternative sein.