

FORSCHUNG IN GRAUBÜNDEN Roman Gonzenbach und Jens Bansi

Forschung mit Weitblick: Besser Leben mit MS

U

Ungefähr 18 000 Schweizerinnen und Schweizer leben aktuell mit der Diagnose Multiple Sklerose (MS), einer neurologischen Erkrankung des zentralen Nervensystems mit unterschiedlichen Verlaufsformen und einer grossen Bandbreite an Symptomen. Das Rehaszentrum Valens ist seit über drei Jahrzehnten auf die Rehabilitation von Menschen mit MS spezialisiert. Das Fundament unserer Arbeit sind einerseits bewährte, wissenschaftlich begründete Konzepte sowie zielorientierte und individuell zugeschnittene Therapien. Andererseits legen wir grossen Wert darauf, innovative Therapieformen zu erkunden, diese kontinuierlich in interdisziplinären Teams weiterzuentwickeln und einen evidenzbasierten Forschungs- und Behandlungsansatz zu verfolgen.

Bei 80 Prozent der Betroffenen zeigen sich erste Symptome im Alter zwischen 20 bis 40 Jahren. Die Fatigue, ein schwerer chronischer Erschöpfungszustand, beeinträchtigt die Lebensqualität von Menschen mit MS oft am meisten. Bei der Behandlung dieses komplexen und multidimensionalen Symptoms wenden wir nebst Medikamenten bewegungstherapeutische Massnahmen und Energiemanagement an. Sowohl klassisches Ausdauertraining als auch High Intensity Interval Training (HIIT) kann die Fatigue lindern, indem unter anderem die kardiopulmonale Fitness verbessert wird. Gleichzeitig gehört die zur Verfügung stehen-

de Energie im Rahmen der persönlichen Lebenssituation optimal genutzt. Im Zuge eines strukturierten Schulungsprogramms klären unsere Ergotherapeuten im Laufe von sechs Sitzungen mit den Betroffenen grundlegende Fragen und Themen. Überdies können bereits während der Reha Erfahrungen gesammelt werden, sodass die Energiesparstrategie im Alltag auch umgesetzt wird. Schulungskonzept, evidenzbasiertes Behandlungsprotokoll und Arbeitsbuch sind das Ergebnis des Forschungsprojekts «Energiemanagement-Schulung (EMS) für Menschen mit Fatigue» (2017–2021), das zusammen mit der Fachhochschule Südschweiz (SUP-SI) durchgeführt wurde.

Diverse Studien haben ausserdem gezeigt, dass intensive Belastungsreize von Menschen mit MS gut vertragen werden und etwa hinsichtlich körperlicher Funktionsfähigkeit, kognitiver Leistungsfähigkeit oder Ängstlichkeit effizient sind. Eine weitere im Rehaszentrum Valens absolvierte Interventionsstudie (2020–2021)

ergab, dass die Kombination aus Energiemanagement und HIIT die Selbstwirksamkeit der Betroffenen bezüglich der Weiterführung des Energiemanagements (sechs Monate nach Austritt) erhöhte – im Vergleich zu MS-Patienten, die eine Kombination aus Entspannung und moderatem Ausdauertraining erhielten.

Wenngleich die positiven Effekte einer Reha bei MS bis zu neun Monate oder länger anhalten können, gilt es, die Betroffenen zu befähigen, auch zu Hause aktiv zu sein. Neben einem massgeschneiderten Heimtherapie-Programm, das schon zu Beginn des Reha-Aufenthalts erstellt wird und als Buch oder über die App «Valens bewegt» zur Verfügung steht, setzen wir auf das Programm «Bliib dra». Letzteres unterstützt die Patienten dabei, passende körperliche Aktivitäten oder Sportarten zu entdecken und Bewegung regelmässig ins tägliche Leben zu integrieren.

Aufgrund von Fatigue, Gangstörungen, Depressionen und anderen Beschwerden ist die Hürde für Men-

schen mit MS freilich gross. Die Studie «Barrieren für körperliche Aktivität bei MS» – ein interdisziplinäres Projekt des Rehaszentrums Valens und zweier Forschungsgruppen der Universität Zürich – zeigte jedoch, dass sogar kommerzielle Fitnesstracker die Motivation erhöhen und die Selbstreflexion verbessern können. Entscheidend ist allerdings, dass Betroffene in der Handhabung der elektronischen Hilfsmittel sowie im Umgang mit den Daten beziehungsweise der Datenfülle geschult und begleitet werden.

Die genannten Beispiele – wenn gleich nur ein kleiner Auszug unserer Forschungstätigkeiten – bestätigen uns darin, unseren klinischen, anwendungsorientierten und patientennahen Ansatz fortzusetzen – im Sinne unserer Patienten. Denn sie profitieren davon, dass wir Ergebnisse direkt in Behandlungen einfliessen lassen können.

Dr. med. Dr. sc. nat. ROMAN GONZENBACH ist Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation im Rehaszentrum Valens sowie ärztlicher Direktor für Neurologie und Frührehabilitation der Gruppe Kliniken Valens. Dr. Sportwiss. JENS BANSI (PhD) ist Leiter Forschung & Entwicklung im Rehaszentrum Valens. Zusammen mit ihren Forschungsteams und in Kooperation mit der Academia Raetica, der Vereinigung zur Förderung von Wissenschaft, Forschung und Bildung in Graubünden, haben Gonzenbach und Bansi schon zahlreiche Studien durchgeführt und in renommierten Medien publiziert – wie etwa dem neurologischen Fachmagazin «Neurology – Neuroimmunology & Neuroinflammation».



Roman Gonzenbach (links) und **Jens Bansi** vom Rehaszentrum Valens. (ZVG)