

Ermüdung bei Autoimmunerkrankungen: Welche nichtmedikamentösen Verfahren helfen?



Individuell abgestimmte Programme für mehr körperliche Bewegung und Techniken zur "Energieerhaltung" können Menschen mit Multipler Sklerose, Rheumatoider Arthritis und Systemischem Lupus erythematodes helfen, sich weniger erschöpft zu fühlen.

Individuell abgestimmte Programme für mehr körperliche Bewegung und Techniken zur "Energieerhaltung" können Menschen mit Multipler Sklerose, Rheumatoider Arthritis und Systemischem Lupus erythematodes helfen, sich weniger erschöpft zu fühlen.

Autoimmunerkrankungen sind lang andauernde (chronische) Krankheiten. Der Organismus verhält sich, als ob eigenes Gewebe körperfremd wäre, und veranlasst daher eine ständige Abwehrreaktion gegen sich selbst. Dies bedeutet, dass die Symptome und Schäden, die die Erkrankung verursacht, im Allgemeinen über die Jahre schlimmer werden.

Multiple Sklerose (MS), Rheumatoide Arthritis (RA) und Systemischer Lupus erythematodes (SLE) sind Autoimmunerkrankungen. Jede der drei Krankheiten tritt in Schüben auf und verläuft unterschiedlich, und ihr Fortschreiten beim einzelnen Menschen ist sehr schwer vorherzusagen. Entzündungen oder angeschwollene Gewebe spielen bei allen drei Erkrankungen eine Rolle.

MS beeinträchtigt das Zentrale Nervensystem und damit auch die Muskelfunktion. RA und SLE sind beides rheumatische Erkrankungen, das heißt, sie greifen besonders die Gelenke und das Bindegewebe verschiedener Organe an. Man weiß nicht genau, warum diese Erkrankungen so häufig eine tiefgehende Ermüdung (Fatigue) auslösen. Die meisten Menschen mit MS, RA oder SLE sind oft sehr erschöpft, und für manche von ihnen ist dieser Aspekt der Krankheit am schwierigsten zu bewältigen.

Es gibt einige nichtmedikamentöse Verfahren gegen Ermüdung bei Autoimmunerkrankungen, wie Entspannungstechniken, körperliche Bewegung, Beratung und Schulungen, Rehabilitation und Programme zum Energiemanagement. Der Nutzen körperlicher Bewegung ist umstritten, denn zuviel Anstrengung kann ihrerseits Erschöpfung auslösen. Manche Sportarten könnten auch schaden, zum Beispiel den Gelenken von Menschen mit RA. Es gibt auch widersprüchliche Theorien darüber, welche Techniken helfen könnten, mit Erschöpfung umzugehen und mehr vom Tag zu haben.

Australische Wissenschaftlerinnen haben nach Studien und anderen Untersuchungen zur Wirkung aller nichtmedikamentösen Verfahren gesucht, die Ermüdung bei Menschen mit MS, RA und SLE verringern sollten. Sie fanden 33 Studien mit über 1700 Teilnehmenden. Die große Mehrzahl von ihnen (1170 Teilnehmende) war an

MS erkrankt, weitaus weniger an RA und SLE. Für viele Verfahren gab es kaum wissenschaftliche Nachweise. Die Wissenschaftlerinnen fanden aber genug Belege, um einige Schlüsse zu ziehen, die für Menschen mit diesen Autoimmunerkrankungen möglicherweise hilfreich sein könnten.

Vor- und Nachteile körperlicher Bewegung

Körperliche Bewegung half vielen, aber nicht allen Menschen, ihre Ermüdung zu verringern: Manche wurden dadurch noch müder. Die Studien zeigten, dass Aerobic mit geringem Belastungsgrad, zügiges Gehen, Radfahren und Jogging helfen konnten. Schwimmen hilft möglicherweise ebenfalls, aber es gab nicht genug Studien, um das sicher sagen zu können.

Die Bewegungstrainings wurden immer individuell angepasst und stufenweise gesteigert. Als erstes wurden die körperliche Fitness und die Schwere der Erkrankung eines Teilnehmenden eingeschätzt. Dann begann ein Sportprogramm mit geringer Belastung. Wenn dies keine Beschwerden auslöste, wurde der Umfang der Übungen nach und nach ausgeweitet - immer nur so viel, dass die Person keine Beschwerden hatte. In den Studien wurde das Training auf bis zu dreimal wöchentliche, 15- bis 30-minütige Übungseinheiten gesteigert.

Die in den Studien untersuchten Bewegungsprogramme dauerten bis zu zwölf Wochen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden also nicht lange genug beobachtet, um sagen zu können, wie vielen von ihnen es langfristig besser ging. Die Wissenschaftlerinnen konnten auch nicht sagen, ob sich die Bewegung positiv oder schädlich auf den weiteren Verlauf der Erkrankung oder auf andere Symptome als die Ermüdung ausgewirkt hatte.

Ergotherapie

Das einzige Programm, dessen Wirksamkeit in einer qualitativ hochwertigen Studie nachgewiesen wurde, war eine Energiemanagement-Schulung. Solche Schulungen wurden von Ergotherapeutinnen und -therapeuten entwickelt. Sie sollen helfen, die eigene Energie vorsichtiger und effizienter einzusetzen. Dabei werden die verschiedenen Alltagsaktivitäten ergotherapeutisch analysiert, um herauszufinden, welche Tätigkeiten am meisten Energie kosten. Nach der Analyse können die Aktivitäten neu über den Tag verteilt werden, sodass zum Beispiel für genug Ausgleich zwischen Arbeit und Ruhepausen gesorgt ist. Solche Ansätze halfen etlichen

Menschen, ihre Energie effizienter einzusetzen und nicht so schnell müde zu werden. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, welche Strategien man in Energiemanagement-Programmen normalerweise erlernt, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.408.de.html>) weiterlesen.

Andere Behandlungsverfahren

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass manche kognitiven Verhaltenstherapien einigen Menschen helfen könnten, mit ihrer Ermüdung besser umzugehen. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie lernt man, wie man seine Verhaltensweisen anpassen und Gedanken und Wahrnehmungen so ändern kann, dass man mit der Erschöpfung besser zurechtkommt.

Es gab auch einige Studien über verschiedene andere Behandlungsverfahren. Für keines von ihnen konnte jedoch nachgewiesen werden, dass sie gegen Ermüdung helfen. Wenn es hierzu neue Forschungsergebnisse gibt, werden wir unsere Gesundheitsinformation aktualisieren. Nach dem jetzigen Stand der Forschung lässt sich sagen, dass körperliche Bewegung helfen kann, wenn man es nicht übertreibt und das Training an die persönliche Fitness sowie die Schwere der Erkrankung angepasst ist. Zu lernen, wie man im Alltag bewusster mit der eigenen Energie umgeht, kann ebenfalls hilfreich sein.

Glossar

Rheumatoide Arthritis

Rheumatoide Arthritis, auch primäre chronische Polyarthritis oder Rheuma genannt, ist eine chronisch entzündliche Gelenkerkrankung. „Arthritis“ steht dabei für eine Gelenkentzündung (von „arthros“, griechisch: Gelenk und „itis“, Entzündung). „Rheuma“ kommt ebenfalls aus dem Griechischen und bedeutet „fließen“. Früher stellte man sich vor, dass bei Rheuma schleimige Ströme vom Kopf in den Körper fließen und dort Krankheiten auslösen. Heute verbinden wir mit Rheuma dem „fließenden“ Charakter ausstrahlender Schmerzen und Beschwerden, die von einem Gelenk zum anderen wandern. Typische Symptome einer rheumatoiden Arthritis sind Schmerzen in den Gelenken, vor allem der Finger und Zehen, aber auch der Knie, Schulter und Hüfte. Die Krankheit verläuft in der Regel in Schüben. Bei einem akuten Schub werden die Gelenke warm, schwellen an und sind unbeweglich, besonders morgens (sogenannte Morgensteifigkeit). Mit den Jahren versteifen die Gelenke durch die chronische Entzündung zunehmend. Da es sich um eine Erkrankung des Immunsystems handelt, können auch Organsysteme wie das Herz-Kreislaufsystem von den Entzündungsreaktionen betroffen sein.

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose – kurz MS – ist eine chronische, nicht heilbare entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Der Begriff Multiple Sklerose leitet sich vom Lateinischen „multiplex“ (vielfach) und „skleros“ (hart) ab. Denn bei MS treten an verschiedenen Stellen des Gehirns und / oder des Rückenmarks akute Entzündungsherde auf, die nach Abheilung eine Verhärtung hinterlassen. Je nachdem an welcher Stelle des zentralen Nervensystems die Entzündung auftritt, können die Krankheitszeichen von Sehstörungen, über Gefühlsstörungen und Schmerzen in Armen und Beinen bis hin zu Lähmungserscheinungen, Schwindel und Zittern reichen. Menschen mit MS können auch zu spontanen Stimmungsschwankungen neigen. Häufig verläuft die Erkrankung schubweise mit beschwerdefreien Intervallen zwischen den akuten Krankheitsphasen. Bei anderen Verläufen fehlen diese beschwerdefreien Intervalle. Bei allen Verlaufsformen kann es zu bleibenden Funktionseinschränkungen wie beispielsweise Geh- und Sehstörungen kommen.

Quellen

Neill J, Belan I, Ried K. Effectiveness of non-pharmacological interventions for fatigue in adults with multiple sclerosis, rheumatoid arthritis, or systemic lupus erythematosus: a systematic review. *J Adv Nursing* 2006; 56: 617-635.
[PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17118041?dopt=Abstract>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.