

Wirkung von Pilates auf die Folgen physischer Symptome bei Multipler Sklerose

Ein systematisches Review

Burgener Sabrina und Taraschewski Katharina, BSc PHY 13

Einleitung:

Multiple Sklerose (MS) ist eine Autoimmunerkrankung mit chronisch progredientem Krankheitsverlauf. Eine gute Rumpfstabilität ist neben anderen Kriterien eine wichtige Voraussetzung, um möglichst selbstständig und mobil zu bleiben [1]. Bei Pilates als eine von vielen Behandlungsmöglichkeiten stehen eine Verbesserung der Körperhaltung sowie der Rumpfstabilität im Vordergrund [2].

Fragestellung:

Welche Wirkung hat die Pilates-Methode auf die Folgen physischer Symptome bei MS?

Methodik:

- Systematisches Review
- Datenbanken: Pubmed, PEDro, Cochrane, Medpilot, Google Scholar
- Kriterien Studienwahl: RCT, Zeitspanne 2011 bis 2016
- Qualitätsbewertung: CASP-Checkliste

Ergebnisse:

Die Studiensuche (Abbildung 1) ergab insgesamt 607 Treffer. Davon wurden 6 Studien ausgewählt, welche die festgelegten Ein- und Ausschlusskriterien erfüllten und zur Fragestellung passten. Die eingeschlossenen Studien untersuchten, welche Wirkung Pilates auf die Aspekte des Gleichgewichts, der Mobilität beziehungsweise (bzw.) des Gehens, der Kraft, der Lebensqualität sowie der Fatigue bei MS-Betroffenen hat.

Die Bewertung der CASP-Checkliste aller Studien ergab 5-8/9 Punkten. In Tabelle 1 sind die Studienergebnisse zusammenfassend dargestellt.

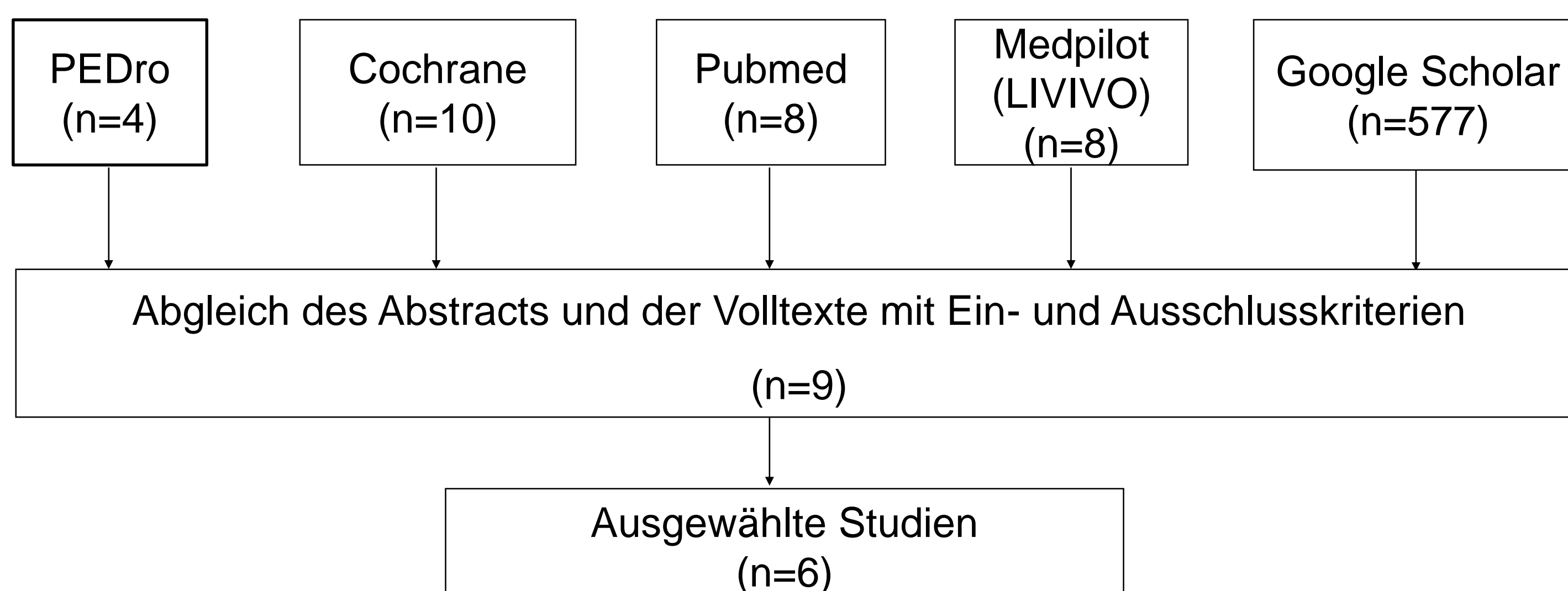


Abbildung 1: Flowchart zum Auswahlverfahren der Studien

Studien	Ergebnisse
Fox et al. (2016) [3]	Pilates brachte bei MS-Patienten kleine, nicht signifikante, Verbesserungen bezüglich Gleichgewicht und Mobilität im Vergleich zu Entspannungsübungen. Ein standardisiertes Übungsprogramm zeigte signifikante Verbesserungen im Vergleich zu Entspannungsübungen.
Hosseini et al. (2013) [4]	Pilates und Rebound-Therapie verbesserten gleichermassen das statische und dynamische Gleichgewicht von MS-Patienten.
Kalron et al. (2016) [5]	Pilates verbesserten den Gang und das Gleichgewicht bei mittelschwer betroffenen MS-Patienten, kein signifikanter Unterschied zur Kontrollgruppe.
Küçük et al. (2015) [6]	Pilates erzielte bei MS-Patienten im PASAT-Test als Teil des MFSC kognitive Verbesserungen innerhalb der Aufmerksamkeit und Konzentration. Signifikant besserer MusiQol im Vergleich zur Kontrollgruppe.
Marandi et al. (2013a) [7]	Pilates sowie Wassergymnastik steigerten die Handkraft der dominanten und nicht dominanten Hand von MS-Patienten.
Marandi et al. (2013b) [8]	Pilates sowie Wassergymnastik verbesserten das dynamische Gleichgewicht von MS Patienten.

Tabelle 1: Zusammenfassung der Ergebnisse der eingeschlossenen Studien

Literaturverzeichnis:

- [1] Lamprecht, S. (2008). *NeuroReha bei Multipler Sklerose*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG
[2] Massey, P. (2010). *Pilates Anatomie*. München: FinanzBuch Verlag GmbH
[3] Fox et al. (2016). *Journal of the American Physical Therapy Association*, 96, S. 1-9
[4] Hosseini et al. (2013). *Advances in Environmental Biology*, 7(13), S.4290-4293



Abbildung 2: Pilates-Übung «The Hundred»

Limitationen:

Die Vergleichbarkeit der Studien wurde erschwert durch:

- Unterschiedliche Anzahl Probanden, Geschlechter, Follow-up, Outcomes, Vergleichsinterventionen, Kontrollgruppen, Interventionsdauer
- Interventionen unzureichend beschrieben

Diskussion:

- Der Begriff *Pilates* ist nicht geschützt, dadurch gibt es keine einheitliche Definition.
- Die Studien untersuchten vorwiegend die Aspekte der Mobilität bzw. des Gehens und des Gleichgewichts.
- Die Fatigue, die Lebensqualität und die Kraft wurden in den Studien ungenügend berücksichtigt, um eine valide Aussage bezüglich der Wirkung von Pilates machen zu können.
- Im Vergleich mit der bisherigen Literatur zeigte sich, dass die Ergebnisse dieses Reviews mehrheitlich bestätigt werden können.

Take-Home Message:

Dieses systematische Review zeigt, dass Pilates signifikante Verbesserungen in der Mobilität und im Gleichgewicht bei MS-Betroffenen erzielt. Im Vergleich zu anderen Interventionen konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden. Trotz weiterem Forschungsbedarf, wird Pilates als mögliche aktive Behandlungsform bei MS empfohlen.