



Fatigue bei Multipler Sklerose

Probanden gesucht!

Für eine Studie zum

Einfluss von Nordic Walking auf Fatigue bei Menschen mit
Multipler Sklerose

Voraussetzungen: Mindestens 18 Jahre alt, Diagnose Multiple
Sklerose, ohne Hilfsmittel gehfähig, kein akutes Herzleiden

Dauer: 2x pro Woche, 6 Wochen lang

Bei Interesse dürfen Sie mich gerne kontaktieren:



Julia Schneider

Physiotherapeutin, Studentin B. Sc. Physiotherapie

SRH Hochschule für Gesundheit Gera, Campus Stuttgart

Mail: julia.schneider@stud.srh-gesundheitshochschule.de

Tel: 0176 83 74 67 60

Warum diese Studie?

96 % der Menschen mit Multipler Sklerose leiden unter sehr starker Müdigkeit, genannt Fatigue (Flachenecker et al., 2017). Wissenschaftliche Publikationen haben bewiesen, dass Nordic Walking bei anderen neurologischen Erkrankungen, z.B. Parkinson, positive Effekte hat und u.a. die Ausdauer fördert (Cugusi et al., 2017). Deswegen soll in der geplanten Studie untersucht werden, ob Fatigue durch Nordic Walking beeinflusst werden kann.

Ihre Vorteile:

- Kostenlos können Sie Nordic Walking ausprobieren, neu lernen oder Ihre bisherige Technik auffrischen
- Nordic Walking ist ein gutes, sehr sicheres Ausdauertraining und ist gut für die Beweglichkeit des Oberkörpers (Cugusi et al., 2017)

Weitere Details:

Die Studie findet statt vom 7.9.19 bis 19.10.19, jeden Mittwoch von 18.00h bis 19.00h und jeden Samstag von 10.45h bis 11.45h. Während des Nordic Walkings sind individuelle Pausen möglich. Zusätzlich sind zu Beginn des ersten, siebten und zwölften Termins sowie eine Woche nach dem letzten Termin Testungen nötig. Diese Testungen dauern insgesamt eine Stunde, davon für jede Einzelperson 10 bis 15 Minuten.

Alle Touren werden in der Umgebung von Backnang stattfinden.

Die Studienteilnahme ist freiwillig. Jederzeit können Sie Ihre Einwilligung widerrufen, ohne Gründe angeben zu müssen oder Nachteile für Ihre weitere medizinische Versorgung befürchten zu müssen. Sofern keine rechtlichen Dokumentations- oder Meldepflichten vorhanden sind, können Sie bei Widerruf das Löschen Ihrer bisher aufgezeichneten Daten fordern.

Literatur:

Cugusi, L., Manca, A., Dragone, D., Deriu, F., Solla, P., Secci, C., ... Mercurio, G. (2017). Nordic Walking for the Management of People With Parkinson Disease: A Systematic Review. *PM&R*, 9(11), 1157–1166. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2017.06.021>

Flachenecker, P., Kobelt, G., Berg, J., Capsa, D., Gannedahl, M., & The European Multiple Sclerosis Platform. (2017). New insights into the burden and costs of multiple sclerosis in Europe: Results for Germany. *Multiple Sclerosis Journal*, 23(2_suppl), 78–90. <https://doi.org/10.1177/1352458517708141>

Titelbild: Kostenloses Bild auf Pixabay—Sport, Nordic Walking, Frau. (o. J.). Abgerufen 7. August 2019, von <https://pixabay.com/de/photos/sport-nordic-walking-frau-3340697/>