



MS-pasienter i hardtrening

Pasienter med multippel sklerose bør ikke sitte i ro, men trene styrke og kondisjon.

Mens de fleste leger råder MS-pasienter til å hvile, mener to NTNU-professorer i medisin at trening er den beste behandlingsformen.

Jan Hoff og Jan Helgerud mener hard styrke- og kondisjonstrening kan hjelpe pasientene til å holde seg friske og rørlige lenger.

Kondisjon og styrke

Det kom fram i NRK-programmet Schrödingers Katt som ble sendt 3. april.

På NRK sine nettsider kan du se hele innslaget:
<http://www1.nrk.no/nett-tv/indeks/127412> (ekstern lenke)

Hoff og Helgerud prøvde ut treningsprinsippene sine på MS-senteret i Hakadal. I tre uker fulgte 15 MS-pasienter programmet deres. Den ene halvparten trente kondisjon, mens den andre trente maks styrke.

Etter nesten en måned så professorene en klar forbedring i oksygenopptaket hos pasientene. I tillegg hadde styrken i beina økt med mellom 20-40 prosent.

Bedrer nervesignalene

Trening kan bedre overføringen av nervesignaler til musklene, mener professorene. Ved MS angriper kroppens immunforsvar myelinet, isolasjonen rundt nervebanen. Skader på myelinet "forstyrrer" nervesignalene i ryggmarg og hjerne, og fører til symptomene forbundet ved multippel sklerose.

Hoff og Helgerud tror at harde treningsøkter kan begrense ødeleggingen av myelinet og styrke nervesignalene. Trening kan derved forsinke sykdommens utvikling en periode og holde pasientene lengst mulig unna rullestolen, mener professorene.

De påpeker at trening kun kan påvirke sykdomsforløpet, og ikke helbrede pasientene for MS.

Kilder:

NRK 2008

NTNU 2008