

MS og rehabiliteringsprincipper i Danmark

Symposium om MS

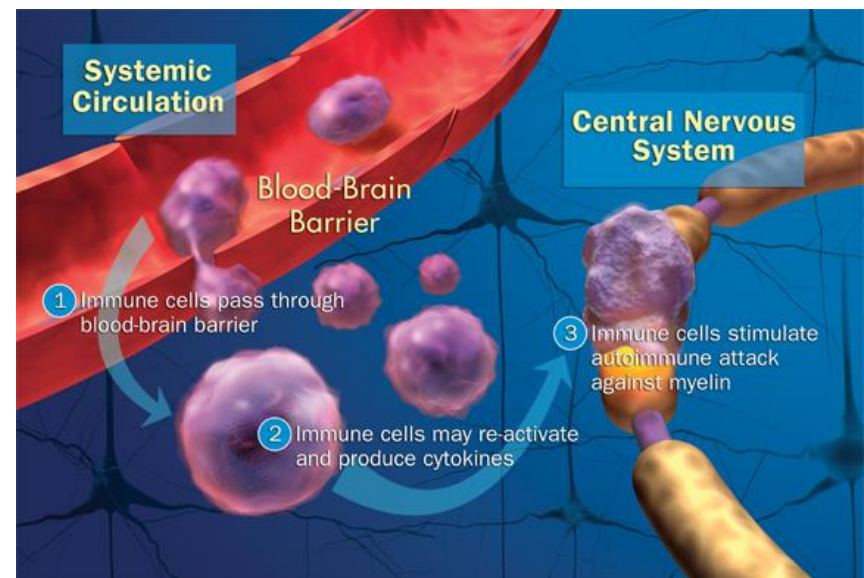
Key Points

- MS er en kompleks sygdom
- Fysioterapi er en vigtig del beh.
- **Gode råd:**
 - Undgå inaktivitet
 - Alle med MS har et livslangt behov for fysisk aktivitet og træning
 - Udnyt trænings- og behandlingsmulighederne
- **Behandlingsmål**
 - Forebygge/Forhindre sygdomsprogression
 - Øge livskvalitet



Multipel Sclerose

- Kronisk
- Autoimmun
- Progredierende
- Neurodegenerativ
- Uforudsigelig
- Rammer hele nervesystemet
- Attakvis, sekundær og primær progressiv
- Ingen kurativ behandling – men virkningsfulde DMT
- Ny medicin på vej til PPMS (OCREVUS)



MS i tal – Scleroseregistret 2018

- Der er knap 16.000 mennesker med Sclerose i Danmark (fordoblet siden 1998, 3. plads i verden)
- Antallet af mennesker med Sclerose er stigende, primært blandt kvinder (mere end 2/3)
- Der kommer ca. 650 nye tilfælde om året
- Debut ofte mellem 20 – 40 år
- Fra mild påvirket til svært handicappet
- Primær progressiv debut i 15%



Hvad er på spil? Fremtid, uddannelse, arbejde, familie, netværk, økonomi, identitet, trivsel, livskvalitet

Multiple problemstillinger ved MS

- Muskelsvækkelse
- Inaktivitet (ufrivillig)
- Sensibilitetsforstyrrelser
- Kooordinationsforstyrrelser
- Balanceproblemer (fald)
- Spasticitet (tonus)
- Træthed (energi)
- Funktionsproblemer
- Ændret Kognition
- Depression, angst
- Smerter (nervesmerter, muskelsmerter)
- Søvnproblemer
- Vandladningsproblematik
- Spiseproblemer
- Varme/kulde sensitivitet

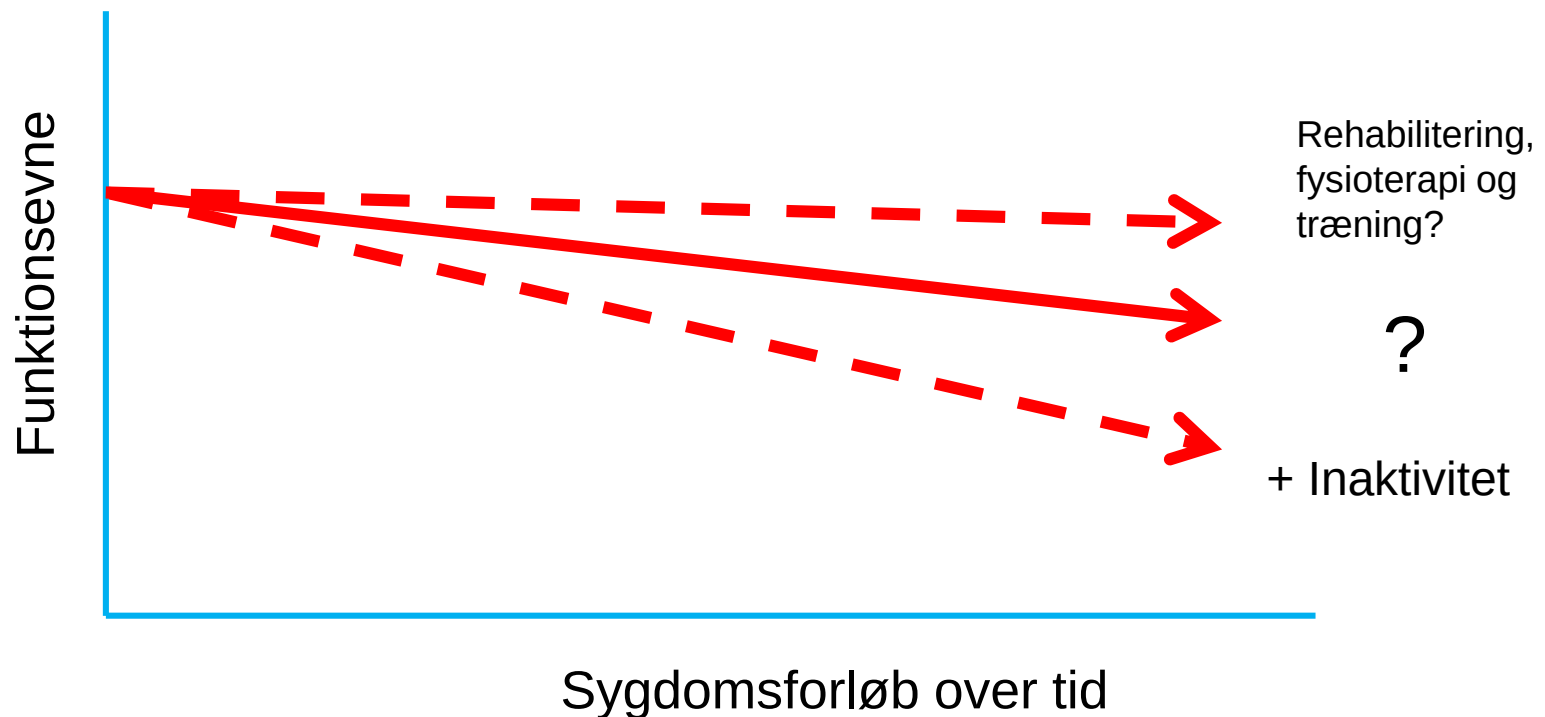
Alle ovenstående problemstillinger påvirker aktiviteter og deltagelse samt nedsætter livskvalitet hos mennesker med MS.

Fysisk Aktivitet og MS

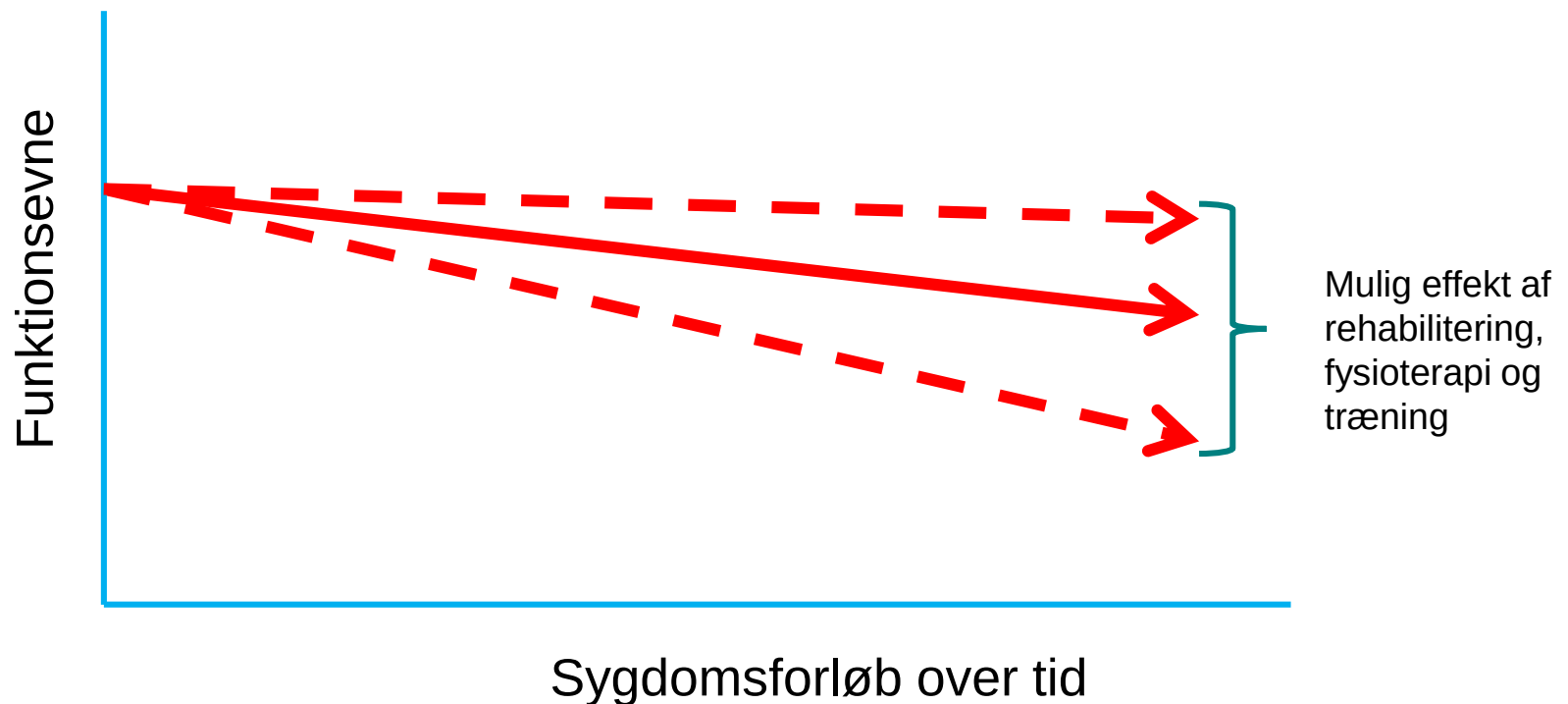
- Mennesker med MS har et lavere aktivitetsniveau end matchede raske personer.
- Inaktivitet hos mennesker med MS medfører yderligere sundhedsproblemer, herunder øger forekomsten af multisygdom og i værste fald tidlig død.



Fysisk aktivitet og sygdomsprogression

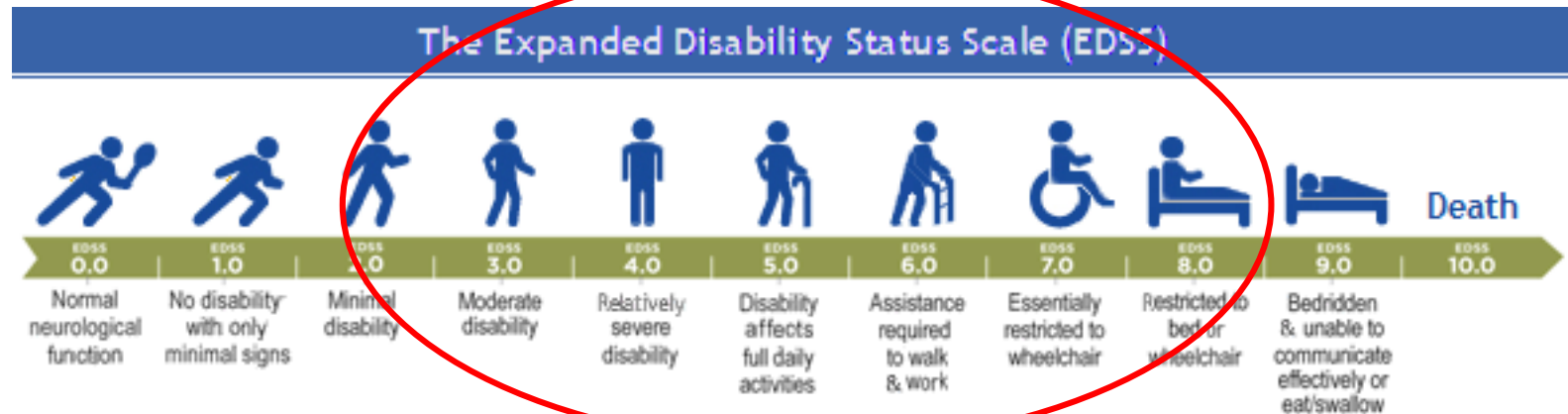


Fysisk aktivitet og sygdomsprogression



Måling af progression

Expanded Disability Status Scale (EDSS)



Brug træningsanbefalingerne fra NKR

Frekvens, varighed og intensitet ved styrke-, konditions- eller balancetræning

	Styrketræning	Konditionstræning	Balancetræning
Varighed pr. session	45-60 min.	30-60 min.	Minimum 30 min
Varighed af forløb	Minimum 8 uger	Minimum 4 uger	Minimum 3 uger
Frekvens	2-3 gange pr. uge	2-3 gange pr. uge	2-3 gange pr. uge
Intensitet	8-15 RM, 2-4 sæt Minimum 50% af RM	Minimum 50% af max puls	
Opbygning	8-15 RM, 2-4 sæt		Opgavespecifikt

Kilde: Pixibog - Enhed for kvalitet, Danske Fysioterapeuter, januar 2016



Kan alle
profitere af
træning?



Endurance training is feasible in severely disabled patients with progressive multiple sclerosis

**AG Skjerbæk¹, M Næsby¹, K Lützen¹, AB Møller^{2,6}, E Jensen¹,
I Lamers⁵, E Stenager^{3,4} and U Dalgas²**

Multiple Sclerosis Journal

0(0) 1–4

© The Author(s) 2013

Reprints and permissions:

sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1352458513505351

msj.sagepub.com

 **SAGE**

“Alle med MS kan og bør profitere af fysisk træning”

Rehabilitation therapy in MS; a short-term, expensive, placebo

Multiple Sclerosis Journal
18(10) 1377–1378
© The Author(s) 2012
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1352458512459787
msj.sagepub.com



**” Der er et behov for at kunne vise
langtidsvirkninger efter rehabilitering”**

Svaret fra Freeman, J

In summary, we recognise that there is an urgent need for well-conducted longer-term trials of rehabilitation interventions, using clinically-relevant outcome measures in patients with different types of MS, and at different levels of disability, to definitively establish the effectiveness of many rehabilitation interventions. This is important, so that we can improve our ability to make evidence-based decisions about

The Danish MS Hospitals rehabilitation study

- Fra 2011-2014 gennemførte Sclerosehospitalet det hidtil største MS rehabiliteringsstudie
- Effekten af 4 ugers multidisciplinær og individuel rehabilitering
- 6 måneders opfølgning
- Helbredsrelateret livskvalitet
- 427 ptt inkluderet
- 1500 fysiske tests og 10.000 spørgeskemaer
- Mange artikler i pipelinen



The Danish MS Hospitals rehabilitation study

Table 3. Categorical changes in outcomes from baseline to 6 months (number, %).

Outcome measures	Control group (<i>n</i> = 195 ^a)			Intervention group (<i>n</i> = 179 ^b)			<i>p</i> value ^c
	Deteriorated	Unchanged	Improved	Deteriorated	Unchanged	Improved	
FAMS Total	121 (62.1)	3 (1.5)	71 (36.4)	93 (52.0)	3 (1.7)	83 (46.4)	0.048
MSIS-29	100 (51.3)	8 (4.1)	87 (44.6)	86 (48.0)	6 (3.4)	87 (48.6)	0.532
Physical							
MSIS-29	97 (49.7)	20 (10.3)	78 (40.0)	66 (36.9)	26 (14.5)	87 (48.6)	0.012
Psychological							
15D Index	106 (54.4)	2 (1.0)	87 (44.6)	77 (43.0)	1 (0.6)	101 (56.4)	0.028
EQ-5D-5L	91 (46.7)	16 (8.2)	88 (45.1)	86 (48.0)	13 (7.3)	80 (44.7)	0.790
Index							
EQ-VAS	66 (41.5)	16 (10.1)	77 (48.4)	48 (31.4)	24 (15.7)	81 (52.9)	0.063

FAMS: Functional Assessment in Multiple Sclerosis; MSIS: Multiple Sclerosis Impact Scale-29; EQ-VAS: EuroQoL-visual analogue scales; EQ-5D-5L: EuroQoL 5 Dimensions 5 Levels.
^aEQ-VAS: *n* = 159.
^bEQ-VAS: *n* = 153.
^cDeteriorated versus unchanged and improved combined.

Conclusion: The results indicated that inpatient multidisciplinary rehabilitation is effective in improving the HRQoL of MS patients after 6 months.

De danske behandlingsmuligheder

- Egen læge
- De neurologiske afdelinger
- Kommunale tilbud
- Vederlagsfri fysioterapi
- Sclerosehospitalerne
- (Scleroseforeningen)



Professionelle netværk

Årligt MS forskningsmøde

DAREMUS

Dansk Selskab for Forskning i Multipel Sklerose



Europæisk MS
organisation for forskning
og rehabilitering

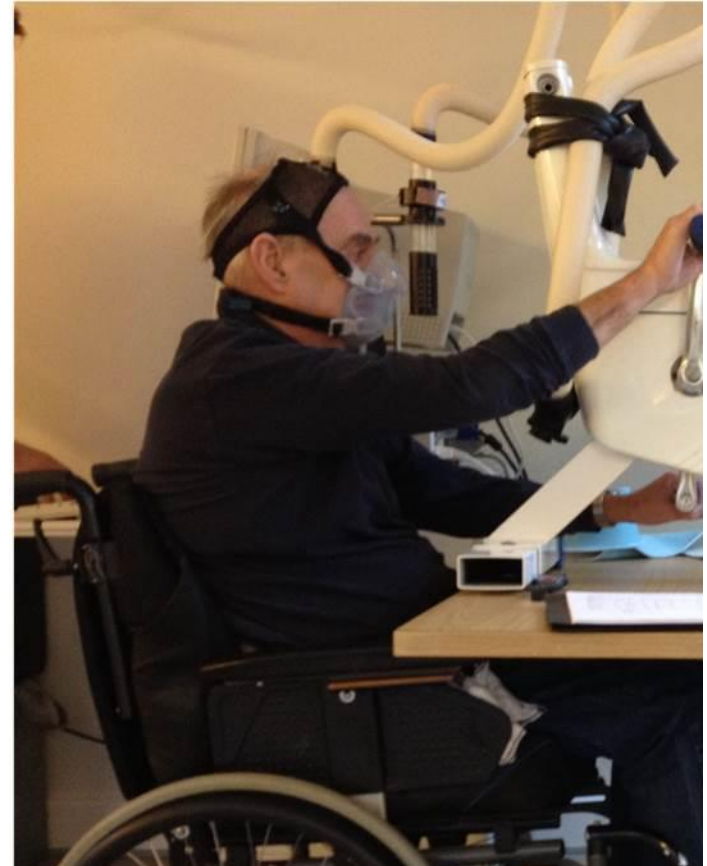
Verdenskongres i Aarhus i 2020

www.MStidsskrift.dk
www.scleroseforeningen.dk og
www.sclerosehospitalerne.dk



Keypoints

- MS er en kompleks sygdom
- Fysioterapi er en vigtig del beh.
- **Gode råd:**
 - Undgå inaktivitet
 - Alle med MS har et livslangt behov for fysisk aktivitet og træning
 - Udnyt trænings- og behandlingsmulighederne
- **Behandlingsmål**
 - Forebygge/Forhindre sygdomsprogression
 - Øge livskvalitet





*Ønsker du mere viden om fysioterapi til mennesker med MS, så kan du tilmelde dig **Danske Fysioterapeuters kursus om Sclerose** på Fysio.dk