

Multiple Sklerose

WAS IST MULTIPLE
SKLEROSE EIGENTLICH?



- Sie ist eine chronische Erkrankung die das zentrale Nervensystem angreift
- MS beginnt meist im frühen Erwachsenenalter, bei Frauen häufiger als bei Männern
- Durch die Entzündungen, kommt es zu einer Zerstörung der Nervenfasern



- Entzündungen treten an unterschiedlichen Stellen des ZNS auf
- Sie können im Gehirn sowie im Rückenmark verstreut sein
- Sie fressen die Isolierung der Nerven an und was davon übrig bleibt ist Narbengewebe, dies wird Sklerose genannt



Die drei Formen der Multiplen Sklerose



- **RRMS-Schubförmig-remittierende MS**
- Die häufigste Form der MS, etwa 85% der Betroffenen
- Verläuft in Schüben, die Symptome treten plötzlich auf und halten Tage bis Wochen an
- Nach einem Schub kommt es zu einer Rückbildung der Symptome
- Zwischen den Schüben gibt es keine bis geringe Beschwerden
- Die Schübe treten unvorhersehbar auf
- Für diese Form gibt es 17 zugelassene Medikamente in der EU



- **SPMS-sekundär progrediente MS**
- Entwickelt sich häufig durch zunehmenden Alters aus der RRMS
- Nach Jahren der Schubförmigen MS geht die Krankheit in eine kontinuierliche Verschlechterung über
- Symptome bleiben bestehen, auch ohne Schübe
- Erholungsphasen zwischen den Schüben werden Kürzer oder bleiben gar aus
- Laut EU-Verordnung 6 zugelassene Medikamente



- **PPMS-primär progrediente MS**
- Ca. 10 - 15 % sind Weltweit betroffen
- Von Anfang an kontinuierlich fortschreitender Verlauf, ohne Schübe, ohne Rückbildungen
- Symptome nehmen langsam aber stetig zu
- Oft zuerst Beeinträchtigung der Gehfähigkeit mit zunehmender Behinderung
- Tritt meist bei Menschen auf die später daran Erkranken
- Einzig zugelassenes Medikament laut EU-Verordnung (Ocrelizumab)

Bei MS ist ein gesunder Antientzündlicher
Lebensstil, sowie Bewegung und
Physiotherapie wichtig. Auch Stress sollte
weitgehendst vermieden werden.



Regeln der Multiplen Sklerose



- Ernähre dich so gut wie Möglich, antientzündlich
- Halte die Therapie ein. Alles andere dazu, unterstützt dich und deinen Körper aber ersetzt niemals die Therapie
- Lerne mit der Krankheit zu Leben. Such dir Unterstützung aber resigniere auf keinen Fall



- Bring Ordnung in dein Leben!!!
- Geh deinen persönlichen Weg
- Bleib selbstbewusst
- Vermeide Streit
- Versuche deine Partnerschaft so gut wie möglich zu gestalten
- Verzettel dich nicht mit Nebensächlichkeiten
- Lebe jeden Tag!!!
- Entferne alles und jedem aus deinem Umfeld der dir nicht gut tut



Durch jede Aufregung und Stress im schlechten Sinne, kann es einen Schub oder andere Symptome auslösen. Findet eure Mitte und lasst Menschen die euch nicht gut tun



Häufige Symptome

VON SCHÄDEN ZU
SYMPTOMEN



- Viele Menschen mit MS haben über einen langen Zeitraum keinerlei Symptome
- Es ist durchaus möglich, dass das Gehirn trotz Schädigung einen Ausgleich schafft und auf andere gesunde Nervenbahnen umleitet



- Gefühlsverlust/ Taubheit, Kribbeln, Jucken
- Unscharfes Sehen, graues Sehen
- Fatigue-abnorme Müdigkeit
- Motorische Störung ,Schwäche, Taubheit, Steifheit, Kraftverlust, Spastizität
- Schwindel, Schwierigkeit beim gerade aus Gehen, Taumeln, Zittern (wirkt auf Außenstehende als ob man Rauschig wäre)

- Inkontinenz, Verstopfung, Probleme beim Wasser lassen
- Sexuelle Probleme, Verlust der Empfindungsfähigkeit, Impotenz
- Schmerzen
- Psychische Probleme, Depressionen
- Kognitive Störungen, Störung des Kurzzeitgedächtnis, der Konzentrationsfähigkeit, der Exekutivfunktion (Rechnen)



Begriffs Erklärung

WENN DU KEIN DOKTOR
BIST



- **MS** = Multiple Sklerose
- **ZNS** = Zentrales Nervensystem
- **Myelinscheide** = Schützende Fettschicht um die Nervenfasern. Sorgt für die schnelle Weiterleitung von Nervensignalen.
- **Demyelinisierung** = der Prozess, wo durch das eigene Immunsystem die Nervenfasern (Myelinschicht) beschädigt wird



- **Läsionen** = Narbenartiges Gewebe.
Entstehen durch Entzündungen im Gehirn oder Rückenmark. Ist auf MRT-Bildern sichtbar
- **RRMS-Schubförmige-remittierende MS**, ist die häufigste Verlaufsform
- **SPMS-Sekundär progrediente MS**, entwickelt sich oft später aus der Schubförmigen MS
- **PPMS-primär progrediente MS**, die seltenste Form der MS



- **Fatigue** = chronische Erschöpfung, häufigstes und belastendes Symptom
- **Spastik** = Muskelsteifheit, Krämpfe
- **Neuropathische Schmerzen** = Brennen, Stechen, Kribbeln, Schmerz durch Nervenschäden
- **MRT** = Magnetresonanztomographie
- ***Liquorpunktion = Liquor-Nervenwasser***, Nervenwasser Untersuchung, bei MS befindet sich entzündliche Eiweiß im Wasser



- **Remission** = Nennt man die Phase wo sich die Symptome zurück bilden oder stehen bleiben
- **Schub** = plötzliche Verschlechterung
- **Kognitive Beeinträchtigung** = MS beeinträchtigt das Gedächtnis, die Konzentration und das Denkvermögen
- **Uhthoff-Phänomen** = Verschlechterung der Symptome durch Hitze, Kälte oder körperlicher Anstrengung



