

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Bundesverband e.V. rollt Funktionstraining ab Januar 2023 weiter aus

Ab Januar 2023 wird der DMSG-Bundesverband verstärkt aktiv im Bereich des DMSG-Funktionstrainings, einem auf Multiple Sklerose-Erkrankte abgestimmten Bewegungstraining. Dazu hat er Dr. Stephanie Woschek gewonnen, die zusätzlich zum Aufbau einer Akademie für Bewegung und Lebensstiländerung auch im Bereich des Funktionstrainings beim Bundesverband hauptamtlich tätig werden wird.

Stephanie Woschek hat fast vier Jahre das Funktionstraining im Landesverband Hessen auf- und ausgebaut und seit zwei Jahren auch die Ausrollung gemeinsam mit dem DMSG-Bundesverband vorgebracht. Inzwischen gibt es DMSG-Funktionstrainingsgruppen in Berlin, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und in Rheinland-Pfalz. Der Aufbau weiterer Gruppen ist für 2023 geplant. Darüber hinaus kann Stephanie Woschek auf mehr als 13 Jahre Erfahrung im Bereich von Sport- und Bewegungsangeboten für Menschen mit Multipler Sklerose zurückblicken.

Was ist Funktionstraining?

Funktionstraining ist ein Training in der Gruppe mit bewegungstherapeutischen Übungen, das regelmäßig unter fachkundiger Leitung – beispielsweise durch einen Physio- oder Ergotherapeuten – stattfindet. Dabei wird zwischen Trockengymnastik (Bewegung im Raum) und Wassergymnastik unterschieden.

Funktionstraining wird vom Arzt budgetunabhängig verordnet (Muster 56) und kann ausnahmslos neben anderen rehabilitativen Maßnahmen wie Ergotherapie, Physiotherapie oder Logopädie verordnet werden.

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen. Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50 • 30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0 • Telefax: 0511 96834-50 • E-Mail: dmsg@dmsg.de

Warum Funktionstraining bei Multipler Sklerose?

Zahlreiche Studienergebnisse aus Forschungs- und Förderprojekten haben gezeigt, dass Menschen mit einer neurodegenerativen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose sehr von Sport und körperlichem Training profitieren können. Dr. Stephanie Woschek hat zahlreichen nationale und internationale Studien zum Thema „Sport bei MS“ in den vergangenen Jahren durchgeführt und die Ergebnisse veröffentlicht sowie über den Themenkomplex promoviert.

Die Sportwissenschaftlerin war an der Entwicklung und Durchführung der bereits vielen Menschen mit MS bekannten „Sportorientierten Kompaktschulung für Menschen mit MS“ (SpoKs) maßgeblich beteiligt. Viele Teilnehmende dieser Kompaktschulungen der vergangenen Jahre berichten über eine Reduktion der Symptomatik und eine Verbesserung der Lebensqualität, da sie mit mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit die Herausforderungen des alltäglichen Lebens meistern. Viele wünschen sich ein regelmäßiges Angebot, das von den Rehabilitationsträgern auch anerkannt und finanziell unterstützt („Funktionstraining auf Rezept“) wird.

Mit dem Funktionstraining können MS-Erkrankte nun regelmäßig im Rahmen der medizinischen Rehabilitation gemeinsam, d. h. in einer Gruppe, trainieren. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) umfasst das Funktionstraining bewegungstherapeutische Übungen, die in der Gruppe unter fachkundiger Leitung (beispielsweise durch einen Physiotherapeuten) bei regelmäßigen Trainingsstunden geübt werden. Funktionstraining ist von den Rehabilitationsträgern als ergänzende Leistung anerkannt.

„Die Teilnahme am Funktionstraining bietet - neben den positiven Effekten auf die körperliche Leistungsfähigkeit – positive Effekte auf psychische und soziale Gesundheit: es geht um soziales Miteinander, Gemeinschaft, Herausforderung, Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit, Stressabbau und Gesundheitsbewusstsein. Sei es die Gruppe vor Ort oder virtuell, Funktionstraining ermöglicht mit Gleichgesinnten in geschützten Raum zu trainieren. Die Funktionstrainer wissen um die MS-spezifischen Besonderheiten und

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

sind auf heterogene Gruppen vorbereitet: Sport und Spaß stehen im Vordergrund, nicht die Krankheit!“, betont Stephanie Woschek die positiven Wirkungen des DMSG-Funktionstrainings.

Fragen können Sie gerne richten an: [funktionstraining\(at\)dmsg.de](mailto:funktionstraining(at)dmsg.de)

Hintergrund:

Der **DMSG-Bundesverband e.V.**, 1952/1953 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet, vertritt die Belange Multiple Sklerose Erkrankter und organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit Bundesverband, 16 Landesverbänden und derzeit 820 örtlichen Kontaktgruppen ist eine starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen, 4.000 engagierten ehrenamtlichen Helfern und 250 hauptberuflichen Mitarbeitern. Insgesamt hat die DMSG rund 44.000 Mitglieder.

Mit ihren umfangreichen Dienstleistungen und Angeboten ist sie heute Selbsthilfe- und Fachverband zugleich, aber auch die Interessenvertretung MS-Erkrankter in Deutschland. Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes ist Christian Wulff, Bundespräsident a.D.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt. In Deutschland leiden nach neuesten Zahlen des Bundesversicherungsamtes mehr als 250.000 Menschen an Multipler Sklerose.

Trotz intensiver Forschungen ist die Ursache der Krankheit nicht genau bekannt.

MS ist keine Erbkrankheit, allerdings spielt offenbar eine genetische Veranlagung eine Rolle. Zudem wird angenommen, dass Infekte in Kindheit und früher Jugend für die spätere Krankheitsentwicklung bedeutsam sind. Welche anderen Faktoren zum Auftreten der MS beitragen, ist ungewiss. Die Krankheit kann jedoch heute im Frühstadium günstig beeinflusst werden. Weltweit sind schätzungsweise 2,8 Millionen Menschen an MS erkrankt.

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50 • 30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0 • Telefax: 0511 96834-50 • E-Mail: dmsg@dmsg.de