

### Bitte nehmen Sie Folgendes zum Termin mit:

- Handtuch
- Sportkleidung
- Ausreichend Wasser
- Fragebogen aus der MS-Tageklinik

### Unsere Kontaktdaten

#### Multiple-Sklerose-Tagesklinik und Ambulanz

Neurologische Poliklinik, Haus W 34  
Martinistraße 52, 20246 Hamburg  
Telefon: +49 (0) 40 7410 - 22399  
E-Mail: multiplesklerose@uke.de

### Der Physiocheck wird durchgeführt in der Praxis für Physiotherapie des UKE.

Ambulanzzentrum des UKE  
**Praxis für Physiotherapie**  
Spectrum am UKE, W20, Eingang B, 1. OG  
Martinistraße 64, 20251 Hamburg



Telefon: +49 (0) 40 7410 - 53684  
E-Mail: praxis.physiotherapie@uke.de  
Website: uke.de/physiotherapie

Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite



### So erreichen Sie uns:

**Bus:** Linien 20, 25 und 281, Haltestelle UK Eppendorf oder Eppendorfer Park (UKE) | **S-Bahn:** bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße, dann Buslinie 20 oder 25, Haltestelle Krupunder dann Buslinie 281 | **U-Bahn:** Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg | Gestaltung: SW | Redaktion: KT | Fotos: AK, Katja Guthoff | Illustrationen: Alexander Wöhler | Stand: 07.2024



Klinik und Poliklinik für Neurologie



Für Patient:innen mit Multipler Sklerose (MS)  
**Physio-Check: Körperliche Fitness und Trainingsberatung**

In interdisziplinärer Zusammenarbeit  
Praxis für Physiotherapie des UKE  
**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**

In Kooperation mit



## Ziel des Physio-Checks

Nach einer MS-Diagnose und auch nach langjähriger Diagnose können Zweifel darüber bestehen, welche Art von Bewegung gut für Sie ist.

### Welcher Sport passt zu meinem Leben?

### Welche Form der Bewegung ist die Richtige für mich?

### Wie kann ich meine Symptome berücksichtigen, ohne auf Bewegung zu verzichten?

Ein aktiver Lebensstil und regelmäßige Bewegung kann Ihre Lebensqualität verbessern und Symptome der MS mildern. Der Physio-Check soll Sie dabei unterstützen, ohne Sorgen aktiv zu werden.

### Konkrete Ziele:

- Einschätzung Ihrer körperlichen Fitness
- Sicherheit bei Bewegung
- Frühzeitige Diagnostik
- Individuelle Trainingsempfehlung
- Möglichkeiten zur individuellen Beratung

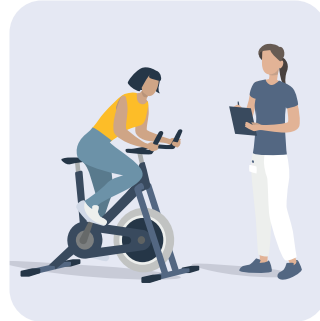
## Ablauf

Bei Interesse sprechen Sie uns in der MS-Tagesklinik an. Hier füllen Sie einen Fragebogen aus. Die Termine vereinbaren Sie dann in der Praxis für Physiotherapie vor Ort oder telefonisch. Der Check umfasst drei Termine:



### Termin 1

Erstgespräch mit Physiotherapeut:in  
Leistungsdiagnostik  
Gleichgewichts- und Mobilitätstestung



### Termin 2

Ausdauertestung auf dem Fahrradergometer  
Krafttestungen



### Termin 3

Befundbesprechung mit Physiotherapeut:in  
Trainingsempfehlung  
Individuelle Übungen für Zuhause

## Bewegungsempfehlung für Erwachsene mit MS

Die Bewegungsempfehlung der Nationalen Multiple Sklerose Gesellschaft (USA) hat im Jahr 2022 eine Bewegungsempfehlung für Erwachsene mit MS herausgegeben. Diese betont, dass Sport mit einer MS-Diagnose sicher und förderlich ist.

- **Seien Sie 150 Minuten pro Woche oder 30 Minuten an 5 Tagen in der Woche aktiv.**
- Kombinieren Sie optimalerweise Kraft- und Ausdauersport.
- Erarbeiten Sie gemeinsam mit Physiotherapeut:innen ein individuelles Bewegungsprogramm.

