



WISSEN KOMPAKT

Progressions- messung bei MS

Progression im Blick behalten

Zwischen den Kontrollterminen kannst Du selbst viel dazu beitragen, Deinen Verlauf im Auge zu behalten. Oft fallen kleine Veränderungen im Alltag zuerst auf – lange bevor sie in Zahlen gefasst werden. Halte Deine Beobachtungen in einem Notizbuch, einem Kalender oder in Deinem Smartphone fest.

1.

Wie lange brauchst Du, um die Treppen in den zweiten Stock hochzugehen? Stopp die Zeit und wiederhole den Test einmal pro Woche zur gleichen Tageszeit.

2.

Fährst Du wie gewohnt sicher Fahrrad oder merkst Du, dass Du unsicherer wirst oder öfter ins Schwanken gerätst?

3.

Schaffst Du es, die gesamte Wohnung in einem Rutsch zu saugen oder brauchst Du zwischendurch eine Pause?

4.

Überlege Dir eine feste Strecke, die Du wöchentlich zu Fuß gehst. Notiere Dir: Wie viele Schritte oder Minuten schaffst Du bis zur ersten Pause? Ändert sich das?

5.

Kleine Besorgungen ohne Einkaufszettel: Gelingt es Dir, Dir zwei bis vier Dinge problemlos zu merken? Wird das schwieriger?

6.

Denkst Du wie früher automatisch an Geburtstage oder vergisst Du sie häufiger?

7.

Fallen Dir passende Wörter oder Fremdwörter wie gewohnt ein oder musst Du öfter lange überlegen?



Auch das Tracken Deiner Symptome kann Hinweise auf Deinen Krankheitsverlauf geben. Das geht zum Beispiel ganz einfach mit der **MS-App Brisa®**.
Hier kostenlos im Store herunterladen!

Dein Krankheitsverlauf im Blick



Moderne Medikamente können das Fortschreiten der MS bremsen. Aber woher weiß Dein Behandlungsteam, ob Deine Therapie so wirkt, wie sie soll? Dabei helfen verschiedene Untersuchungen und Testverfahren.

Deine Therapie unterdrückt MS-Schübe? Klar, das bemerkst Du. Aber MS schreitet vor allem im Stillen fort, ganz ohne neue Schübe. Fachleute sprechen dann von Progression Independent of Relapse Activity, kurz PIRA. Umso wichtiger ist es, diese unsichtbare Krankheitsaktivität zu erkennen und bei Bedarf frühzeitig zu handeln. Denn: Hochwirksame Therapien von Anfang an können die MS bremsen. Damit eine stille Progression nicht unbemerkt bleibt, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen entscheidend. Neben MRTs kommen verschiedene standardisierte Tests zum Einsatz, die Deine kognitiven und motorischen Fähigkeiten prüfen. Werden diese Tests regelmäßig wiederholt, lassen sich auch kleine, schleichen- de Veränderungen erkennen. So kann Dein Krankheitsverlauf besser beurteilt und Deine Therapie bei Bedarf angepasst werden.

Gut zu wissen

Du möchtest mehr über das Fortschreiten der MS erfahren? Bestell Dir unser WISSEN KOMPAKT Krankheitsprogression digital auf unserer Website www.trotz-ms.de/infomaterialdownload oder bei trotz ms MEIN SERVICE – 0800.1010800.



Drei Testverfahren zur Dokumentation des Krankheitsverlaufs

1

KOGNITIVE FÄHIGKEITEN

Symbol-Digit-Modalities-Test (SDMT)

Bei diesem Test ordnest Du bestimmten Symbolen (engl. Symbol) auf einem Testbogen die richtigen Zahlen (engl. Digits) zu.

So läuft der Test ab

- Auf dem Testbogen sind am oberen Rand die Zahlen 1 bis 9 verschiedenen Symbolen zugeordnet.
- Deine Aufgabe: In 90 Sekunden möglichst vielen Symbolen die richtige Zahl zuordnen.
- Dabei sagst Du die Zahl, während die medizinische Fachkraft sie einträgt.
- Beeinträchtigt Deine MS Deine Sprachfähigkeit, kannst Du die Zahlen auch selbst auf den Bogen schreiben.

2

HANDGESCHICKLICHKEIT

9-Hole-Peg-Test (9HPT)

Der Test besteht aus einem Steckbrett mit neun Löchern (engl. Holes) und einer Mulde, in der sich neun in die Löcher passende Stifte (engl. Pegs) befinden.

So läuft der Test ab

- Du nimmst die Stifte nacheinander mit einer Hand aus der Mulde und steckst sie der Reihe nach in die Löcher.
- Nachdem Du den letzten Stift gesteckt hast, entfernst Du die Stifte in umgekehrter Reihenfolge wieder und legst sie in die Mulde.
- Gemessen wird die Zeit vom ersten Stecken bis zum letzten Zurücklegen in die Mulde.
- Du führst den Test zweimal mit der rechten und zweimal mit der linken Hand durch.

NfL ein weiterer Baustein

Bei der Schädigung von Nerven gelangen winzige Eiweißbausteine, die sogenannten Neurofilament-Leichtketten (NfL), ins Blut. Hier kann man sie mit einer einfachen Blutuntersuchung messen. Erhöhte NfL-Werte können auf Krankheitsaktivität der MS hinweisen. Zusammen mit der MRT und den beschriebenen Tests liefert der NfL-Wert zusätzliche Informationen zur Einschätzung des individuellen Krankheitsverlaufs.

Mehr Infos zu NfL und was der Wert für Dich bedeutet, findest Du in unserer Broschüre „Neurofilament-Leichtketten (NfL) – Ein Biomarker für meine MS“.



3 GEHFÄHIGKEIT

Timed-25-Foot-Walk (T25FW)

Bei diesem Test gehst Du eine 7,62 Meter (25 Feet) lange ebene Strecke.

So läuft der Test ab

- Du gehst die Strecke so schnell, wie Du kannst. Die Zeit, die Du benötigst, wird gemessen.
- Nach einer kurzen Pause gehst Du die Strecke wieder zurück. Auch diese Zeit wird erfasst.
- Nutzt Du im Alltag eine Gehhilfe, verwendest Du sie auch während des Tests.



Du suchst weitere Informationen rund um MS? Dann melde Dich bei unserem kostenlosen Patientenprogramm an:

trotz^{ms}
MEIN SERVICE

Kostenlos erreichbar unter:

0800.1010800

Montag–Freitag von 8–18 Uhr

Unser Team ist für Dich da!

  @trotz_ms

 @trotzms

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2026

www.roche.de

Bildnachweise: © Eoneren; nensuria; Techa Tungateja / Getty Images

M-DE-00028975