

24/7 M ASEMA

TUTKIMUKSEN/ KEHITTÄMISTYÖN TEKIJÄT, TUTKIMUS- VUOSI JA -PAIKKA	TARKOITUS	AINEISTO, AINEISTON KERUU	KESKEISET TULOKSET
Lääkäriseura Duodecim, 2016, Suomi	Antaa tutkittuun näyttöön perustuva suositus suomalaisille aikuisille terveyslääkärin määräästä ja sisällöstä liikunnan terveyshyötyjen saavuttamiseksi.	Käypähoitosuositus	Liikunnan tulisi kuulua erinäisten kroonisten sairauksien hoitoon ja ennalta ehkäisyyn. Aikuisen tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa kohtuukuormitteisesti tai 75 minuuttia viikossa kovemalla intensiteetillä. Lisäksi tulisi harrastaa lihasvoimaharjoittelua 2 kertaa viikossa.
Latimer-Cheung, ym., 2013, Kanada	Antaa tutkittuun näyttöön perustuva liikuntasuositus lievää tai keskivaikeaa MS-tautia sairastaville.	Suositus luotu systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta, sekä moniammatillisen asiantuntijaneelin keskustelujen ja yhteisymmärryksen kautta.	MS-tautia sairastavien henkilöiden tulisi harrastaa kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa kohtalaisella intensiteetillä 30 minuuttia kerrallaan, vähintään kahdesti viikossa, sekä kaikkia isoja lihasryhmiä kuormittavaa lihasvoimaharjoittelua 2 kertaa viikossa.
Learmonth, ym., 2017, USA	Selvittää MS-tautia sairastavien liikuntasuosituksen soveltuvuutta kotona tehtävän harjoittelun suhteen.	Satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimusasetelmassa 4 kk:n kotona toteutettu liikuntaharjoitteluohjelma perustuen MS-tautia sairastavan liikunta suositukseen. 51 osallistujaa, interventio (suorittivat suosituksen mukaista liikuntaa) - ja kontrolliryhmä (tavanomainen hoito).	Tuloksissa raportoitiin kohtalaista parannusta itseilmoitetussa harjoitteluaktiivisuudessa ja kotona toteutettu liikuntaohjelma todettiin soveltuvaksi täyttämään MS-tautia sairastavan liikuntasuosituksen lievän tai keskivaikean oirekuvan omaavien henkilöiden kohdalla.
Learmouth & Motl, 2016, USA	Selvittää liikuntaharjoittelua tukevia tai sitä estäviä tekijöitä MS-tautia sairastavan kohdalla	Systemaattinen katsaus aiheeseen liittyvistä kvalitatiivisista tutkimuksista. Elektronisista tietokannoista löytyi 19 kriteerit täyttävää tutkimusta.	Liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä olivat mm: esteettömien tilojen puute tai riittämätön neuvonta/ohjaus, väsymys, pelko ja liikuntaan liittyvä väärä tieto tai käsitykset. Kannustavia tekijöitä olivat vertaistuen saaminen, oikeanlaisen liikuntalajin löytäminen, sekä onnistumisen kokemusten saaminen. Liikunnan positiivisia vaikutuksia: kunnon ylläpysyminen, sosiaalisen kanssakäymisen, hallinnan tunteen ja itsenäisemmän toiminnan mahdollistuminen. Koettuja haittoja olivat väsymys, turhautumisen tunne, sekä kontrollin menettämisen pelko
Learmouth, ym., 2015, USA	Selvittää pyörätuolilla liikkuvan MS-tautia sairastavan suhtautumista liikuntaan ja kokemuksia sen harrastamisesta.	Haastateltiin 15:ttä pyörätuolia käyttävää MS-tautia sairastavaa henkilöä, joiden keski-ikä oli 52-vuotta. Aineisto käsiteltiin sisällön analyysillä ja siitä nostettiin esiin ja tulkittiin yleisimpiä teemoja.	Pyörätuolia käyttävillä koetaan olevan heikommat mahdollisuudet osallistua liikuntaan, mm. esteettömien tilojen tai avun puuttuessa. Arjen toimiin koettiin tärkeäksi sisällyttää fyysistä aktiivisuutta. Mukautetun liikunnan tarvetta tulisi korostaa ja palveluja järjestää enemmän.
Asano, ym., 2013, Kanada	Selvittää liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä MS-tautia sairastavilla, yleisimmin harrastettuja lajeja ja -määrää erikseen miesten ja naisten kohdalla.	Kyselytutkimus, 417 MS-tautia sairastavaa.	Sukupuolesta riippumatta yleisimmät estävät tekijät olivat liika väsymys, vammaan liittyvä haitta ja ajanpuute, sekä yleisin harjoittelutiheys oli kolme kertaa viikossa, 60 minuuttia kerrallaan. Suosituimmat liikuntalajit olivat kävely, voimaharjoittelu ja liikkuvuusharjoittelu.
Weikert, ym., 2011, USA	Tutkia mitä liikuntalajeja MS-tautia sairastavat itse mieluiten valitsevat.	Aineisto kerättiin osana pitkittäisasetelmassa tehdyn, MS-tautia sairastavien fyysistä aktiivisuutta selvittävän tutkimuksen alkumittauksia. 272 vastaajaa. Modifiable Activity Questionnaire, vastaajat arvioivat fyysisiä aktiviteetteja, joita olivat valinneet mieluiten viimeisen vuoden aikana.	Kävely oli selvästi suosituin laji (79% harrastaa säännöllisesti). Muita suosittuja lajeja olivat puutarhanhoito (41% vastaajista) voimaharjoittelu (34% vastaajista) pyöräily (30% vastaajista) ja kehonpainoharjoittelu tai voimistelu (20% vastaajista)
Kjølhede, ym., 2015, Tanska	Tutkia progressiivisen lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia MS-tautia sairastavien oireisiin.	Systemaattinen katsaus, 16 kriteerit täyttävää tutkimusta.	Vahvaa näyttöä progressiivisen lihasvoimaharjoittelun hyödyistä lihasvoimaan MS-tautia sairastavalla. Toiminnalliseen kapasiteettiin, tasapainoon ja itseraportoituihin asioihin, kuten väsymys, mieliala ja elämänlaatu näyttö ei ole yksiselitteistä, johtuen mahdollisesti osittain myös tutkimusten erilaisuudesta keskenään.
Cruickshank, ym., 2015, Australia	Selvittää lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia MS-tautia sairastavan toimintakykyyn	Systemaattinen katsaus, 20 tutkimusta.	Lihasvoimaharjoittelu parantaa MS-tautia sairastavan henkilön lihasvoimaa. Lisäksi lihasvoimaharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia myös väsymykseen, toiminnalliseen kapasiteettiin ja elämänlaatuun

Dalgas, 2009, Tanska	Testattiin hypoteesia siitä, voiko MS-tautia sairastavien henkilöiden lihasvoima ja toiminnallinen kapasiteetti parantua progressiivisen lihasvoimaharjoittelun myötä, sekä säilyykö saavutetut tulokset intervention jälkeen.	Satunnaistettu, kontrolloitu tutkimusasetelmassa, 19 interventio ja 19 kontrolliryhmäläistä. Interventio oli 12 viikkoa, ja sisälsi alaraajojen ohjattua voimaharjoittelua eri välineillä.	Lihassoima parani selvästi ja enemmän harjoitteluryhmäläisillä. Seurannassa harjoitteluryhmäläisten tulokset olivat säilyneet. Johtopäätöksinä todetaan, että intensiivinen ja progressiivinen lihasvoimaharjoittelu parantaa alaraajojen lihasvoimaa MS-tautia sairastavilla.
De Souza, ym., 2009, Espanja	Tutkittiin lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia lihasmassaan, lihasvoimaan ja toiminnallisuuteen MS-tautia sairastavilla.	Kvasikokeellinen tutkimusasetelma, ei kontrolliryhmää. 13 tutkittavaa osallistui 8 viikon progressiiviseen lihasvoimaharjoitteluun, joka toteutui 2 kertaa viikossa.	Harjoittelun jälkeen kaikki tutkittavat osa-alueet olivat parantuneet tilastollisesti. Riittävän intensiteetin omaava voimaharjoittelu voi olla yksi lupaava terapiamuoto lihasvoiman parantamiseen ja MS-taudista aiheutuvan toimintakyvyn heikkenemisen hidastamiseen.
Hayes, ym., 2011, USA	Tutkittiin eksentrisen lihastyömuodon vaikutuksia kovatehoisessa lihasvoimaharjoittelussa lihasvoimaan ja toiminnallisuuteen MS-potilailla.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimusasetelma, 19 osallistujaa, jotka jaettiin joko tavallista lihasvoimaharjoittelua tekevään tai tavanomaista, sekä eksentristä lihasvoimatyötä painottavaan harjoitteluryhmään. Näiden ryhmien tuloksia verrattiin lopussa.	Eksentrisen lihastyön lisääminen harjoitteluun ei tuottanut merkittäviä muutoksia verrattuna ns. tavanomaiseen lihasvoimaharjoitteluun. Pelkällä voimaharjoittelulla yksinään ei myöskään ollut vaikutusta tasapainoon tai kykyyn kulkea portaissa.
Filipi, ym., 2011, USA	Testataan hypoteesia, jonka mukaan lihasvoima parantuisi MS-potilailla lihasvoimaharjoittelun myötä sairauden vaikeusasteesta riippumatta.	67 MS-tautia sairastavaa henkilöä, joiden EDSS-pisteet vaihtelivat välillä 1-8. Tutkittavat osallistuivat puoli vuotta kestäväseen lihasvoimaharjoittelujaksoon.	Tulosten mukaan kaiken kuntoisten MS-tautia sairastavien henkilöiden kohdalla lihasvoimaharjoittelu on hyvä liikuntamuoto.
Medina-Perez, ym., 2016, Espanja.	Tutkittiin nopeatehoisesti suoritettujen lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia polven ojentaja-lihasten maksimaaliseen tahdonalaiseen lihasvoimaan ja lihasvoimaan.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimusasetelma, 20 interventio- ja 20 kontrolliryhmässä. 12 viikon lihasvoimaharjoittelu-interventio, 2 kertaa viikossa kohdistuen polven ojentajalihaksiin.	Maksimivoima lisääntyi tilastollisesti merkittävästi harjoitteluryhmällä ja tämän kaltaisen harjoittelun toteuttaminen MS-potilailla on suositeltavaa lihasvoiman lisäämiseksi. Kontrolliryhmän kohdalla merkittäviä muutoksia ei havaittu.
Romberg, A., 2013, Suomi	Selvittää pitkäkestoisen lihasvoima- ja kestävysharjoittelun vaikutusta MS-tautia sairastavilla.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimusasetelma. Tutkimukseen osallistuneet 95 henkilöä jaettiin satunnaisesti harjoitteluryhmään, 47 hlöä- ja kontrolliryhmään, 48 hlöä. Harjoittelujakso kesti puoli vuotta sisältäen säännöllistä lihasvoima ja kestävysharjoittelua ensin laitoksessa 3vkoa ja sitten kotona.	Liikuntaharjoittelu paransi merkittävästi kävelynopeutta, sekä lyhyellä, että pitkällä matkalla, kohensi yläraajojen lihaskestävyyttä ja vähensi osittain fatiikkia. Liikuntaharjoittelua suositellaan lievää tai keskivaikeaa MS-tautia sairastaville, liikuntaharjoittelu on turvallista, eikä sillä ole haittavaikutuksia sairauden kulkuun tai oireisiin. Liikuntaan kannattaa kannustaa heti sairauden alusta asti.
Ahmadi, ym., 2010, Iran	Selvitetään juoksumatolla toteutettujen kävelyharjoittelun vaikutuksia MS-tautia sairastavan tasapainoon, kävelynopeuteen ja -kestävyyteen, fatikkiin ja elämänlaatuun.	Satunnaistettu, kontrolloitu tutkimusasetelma, 20 osallistujaa. 24 harjoittelukertaa juoksumatolla, 30 minuuttia kerrallaan harjoittelusykkeen ollessa 40-75% maksimisyykkeestä.	Tasapaino, kävelynopeus- ja matka (kestävyys) parantivat merkittävästi interventioyhmällä harjoittelun jälkeen. Fatiikki väheni merkittävästi harjoitteluun osallistuneella ryhmällä. Joillakin elämänlaadun osa-alueilla tapahtui parannuksia.
Pilutti, ym., 2011, Kanada	Selvittää vakavamman sairauden haitta-asteen omaavien MS-tautia sairastavien kevennetyn (tuetun) juoksumatolla toteutettujen kävelyharjoittelun vaikutuksia toimintakykyyn ja elämänlaatuun.	6 tutkittavaa, EDSS ka. 6,9. Kvasikokeellinen tutkimusasetelma. 12 viikkoa kestänyt interventio, 36 harjoittelukertaa, 3 kertaa viikossa, 30 min kerrallaan.	Kaikki osallistujat paransivat harjoituksen intensiteettiä, kävelynopeutta (34%) ja vaadittavaa kehon kevennystä harjoittelussa (42%). Merkittävää parannusta oli nähtävissä sekä osallistujien fyysisissä, että henkisissä ominaisuuksissa elämänlaadussa. Fatiikki lieveni. Harjoittelu oli turvallista ja soveltui pitkälle edennyt MS-tautia sairastaneille.
Costello, ym., 2009, USA	Selvitetään kotona tehdyn kävelyharjoittelun vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimeihin liittyviin mittaustuloksiin, kävelymatkan pituuteen ja tutkittavien kokemaan fatikkiin	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimusasetelma. 15 kävelevää MS-tautia sairastavaa henkilöä jaettiin harjoittelu- ja kontrolliryhmään. Interventioyhmäläisille laskettiin harjoituksen aikainen tavoitesyke, jota he seurasivat sykemittarin avulla.	Ei havaittu tilastollisesti merkittäviä muutoksia tai eroja ryhmien välillä. Interventioyhmäläiset paransivat kävelymatkaansa mitattuna 6 minuutin kävelytestillä. Fatiikkiin harjoittelulla vaikutusta. Harjoittelun intensiteetti ei ollut välttämättä riittävä tuottamaan merkittäviä muutoksia tuloksiin tai eroja ryhmien välillä.
Methajarunon, ym., 2016, Thaimaa/ Englanti	Tutkittiin vesiliikunnan vaikutuksia MS-tautia, tai muuta neurologista sairautta sairastavilla	Systemaattinen katsaus kontrolloidussa satunnaistetussa tutkimusasetelmassa tehdyistä tai kvasi-kokeellisessa asetelmassa tehdyistä tutkimuksista. 8 tutkimusta täytti kriteerit.	Tilastollisesti merkittäviä positiivisia muutoksia vesiliikunnalla on staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon ja kävelykykyyn MS-tautia sairastavilla.
Sosnoff, ym., 2009, USA	Tutkittiin vastuksettomien pyöräilyharjoittelun vaikutusta MS-tautia sairastavien spastisiteettiin.	Pilottitutkimus. Kvasikokeellisessa tutkimusasetelmassa tutkittavat jaettiin harjoittelu (n=12)- ja kontrolliryhmiin (n=10). Interventioyhmällä neljä viikkoa kestävä, kolme kertaa viikossa tapahtuvaa polkemisharjoittelua ilman vastusta.	Harjoittelulla ei ollut vaikutusta spastisiteetin lievittymiseen kliinisestä tai elektrofysiologisesta näkökulmasta, mutta ei myöskään pahenemista. MS-tautia sairastavat itse kokivat spastisiteetin lievittyneen.
Çakt, ym., 2010, Turkki	Selvitettiin polkemalla toteutettujen progressiivisen voimaharjoittelun vaikutuksia MS-tautia sairastavan kävelynopeuteen, tasapainoon, fatikkiin, kaatumisen pelkoon, mieli-alaan ja elämänlaatuun.	Satunnaistettu, kontrolloitu tutkimusasetelma. 3 ryhmää, jokaisessa n=15. Kaksi interventioyhmää (polkemalla toteutettua voimaharjoittelua ja tasapainoharjoittelua tai kotiharjoittelua), yksi kontrolliryhmä.	Polkemalla toteutettu progressiivinen voimaharjoittelu yhdistettynä tasapainoharjoitteluun voidaan parantaa tasapainoa lieventää fatiikkia ja masennusta ja vähentää kaatumisen pelkoa MS-tautia sairastavilla henkilöillä ilman, ei negatiivisia vaikutuksia MS-taudin oireisiin.
Jolk, ym., 2015, Saksa	Selvittää kiipeilyharjoittelujakson vaikutusta MS-tautia sairastavan lihasvoimaan ja tasapainoon, sekä laji soveltuvuutta MS-tautia sairastavalle.	Case-series. Seitsemän tutkittavaa (EDSS ka. 2,1) osallistui viiden kerran ohjattuun kiipeilyharjoitteluun, joka toteutui kerran viikossa, pyrittiin nousujohteisuuteen. Harjoitteluun osallistumisprosentti oli siis 100%	Kiipeily sopi osallistujille hyvin, fatiikkia tai muita oireita ei harjoittelun aikana, sen jälkeen tai koko jakson aikana ilmennyt. Polven isometrinen lihasvoima parani, heikomman ja vahvemman alaraajan voimaeroon ei tullut muutoksia. Kiipeilyllä ei todettu olevan merkittäviä vaikutuksia tasapainoon

Velikonja, ym., 2010, Slovenia	Vertailla joogan ja kiipeilyn vaikutuksia spastisiteettiin, kognitioon, mielialaan ja fatiikkiin.	Satunnaistettu vertailututkimus. 20 MS-tautia sairastavaa henkilöä, EDSS-pisteet olivat alle 6 ja EDSS pyramidal functions- pisteet alle 2. joogaryhmä ja kiipeilyryhmä, molemmilla 10 viikon interventio.	Kiipeilyryhmässä 25% lasku EDSS pyramidal-functions pisteissä. Joogaryhmäläisillä valikoivassa tarkkaavaisuudessa 17% parannus, kiipeilyryhmäläisillä fatiikki väheni 32,5%. Kummallakaan harjoitusmuodolla ei vaikutusta mielialaan. Harjoittelumuodoilla voidaan mahdollisesti lieventää MS-taudin oireita
Calsius, ym., 2015, Belgia	Selvittää vaativan kiipeilyretken ja sitä edeltäneen fyysisen harjoittelujakson vaikutuksia MS-tautia sairastavien henkilöiden identiteettiin ja kehon hahmotukseen.	Kvalitatiivinen tutkimus. Kiipeilyretki toteutui Perussa vuonna 2012 Machu Picchuun. Retkeä ennen useita kuukausia kestänyt fyysinen harjoittelu. Yhdeksän tutkittavaa, joita haastateltiin focus group-haastattelussa retken jälkeen, aineisto analysoitiin fenomenologisen analyysin keinoin.	Kiipeilyretkellä suuri merkitys ja vaikutusta itsensä kokemiseen, sekä identiteettiin. Onnistumisen ja itsensä ylittäminen koettiin voimaannuttavana. MS-taudin ei koettu enää määrittävän tutkittavia negatiivisessa mielessä niin paljon kuin ennen.
Mandelbaum, ym., 2016, USA	Selvittää tanssin soveltuvuutta MS-tautia sairastaville henkilöille, erityisesti tutkia harjoittelun siedettävyyttä ja vaikutuksia kävelyyn, tasapainoon, omatoimisuuteen, motivaatioon, fyysiseen aktiivisuuteen ja MS-taudin koettuihin oireisiin osallistujiin.	Pilottitutkimus, kvasikokeellinen asetelma. Kahdeksan MS-tautia sairastavaa henkilöä osallistui neljä viikkoa kestäneeseen tanssiharjoitteluun (salsa), joka sisälsi salsa-tanssia 2 kertaa viikossa, tunnin kerrallaan.	Tilastollisesti merkittäviä tuloksia saatiin kävelyyn, tasapainoon ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Kolmen kuukauden seurannassa merkittäviä tuloksia oli havaittu vielä kävelyssä. Harjoittelusta ei koettu minkäänlaista haittaa ja laji todettiin sopivaksi MS-tautia sairastaville.
Jackson, ym., 2012, USA	Tutkittiin kickboxing-harjoittelun soveltuvuutta ja selvitettiin harjoittelun vaikutusta tasapainoon ja liikkumiskykyyn MS-tautia sairastavalla.	Pilottitutkimus. Neljä MS-tautia sairastavaa henkilöä osallistui kahdeksan viikkoa kestäneeseen ja kaksi kertaa viikossa toteutuneeseen kickboxing ryhmäharjoitteluun.	Kolme neljästä tutkittavasta paransi tuloksia tasapainotestissä ja kaikki kävelytestissä. Muissa testatuissa asioissa muutokset olivat hajanaisempia. Ei negatiivisia vaikutuksia toimintakykyyn tai sairauden oireisiin, kaikki suorittivat tutkimuksen loppuun. Ryhmämuotoinen kickboxing harjoittelu vaikuttaa sopivan MS-tautia sairastavalle ja se saattaa parantaa tasapainoa ja kävelyä.
Cramer, ym., 2014, Saksa	Etsittiin tutkimusnäyttöä joogan vaikuttavuuden ja turvallisuuden suhteen MS-tautia sairastavilla.	Systemaattinen katsaus. Satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimusasetelmassa tehdyt tutkimukset, yhteensä 7 kpl.	Joogalla verrattuna tavanomaiseen hoitoon on vaikutusta fatiikkiin ja mielialan suhteen, mutta ei terveyteen liittyvään elämänlaatuun, lihastoimintaan tai kognitioon. Ei parempia vaikutuksia verrattuna muuhun fyysiseen aktiviteettiin. Selkeää ja vahvaa tutkimusnäyttöä joogan positiivisista vaikutuksista MS-tautia sairastavien kohdalla ei löydetty.
Cohen, ym., 2016, USA	Selvitetään kahdeksan viikon jooga-harjoittelun soveltuvuutta MS-tautia sairastaville, jotka tarvitsevat harjoittelussa sovellutuksia ja avustusta, sekä harjoittelun vaikutuksia elämänlaatuun, fyysiseen toimintakykyyn ja kognitiiviseen suoriutumiseen	Yhden harjoitteluryhmän asetelma (kvasikokeellinen asetelma), ei kontrolliryhmää ollut. Ryhmä harjoitteli kaksi kertaa viikossa 90 minuuttia kerrallaan.	Parannuksia tapahtui kävelykyvyssä, istumasta seiso-maannousussa (alaraajojen lihasvoima), tasapainossa ja Nine Hole Peg-testissä, näiden tulosten suhteen tulokset säilyivät hyvinä vielä seurantamittauksessakin. Kognitiossa ei tapahtunut muutoksia, joillain osa-alueilla elämänlaadun suhteen oli positiivista muutosta.
Gross, ym., 2016, Australia	Etsittiin tutkimusnäyttöä pilates-harjoittelun vaikutuksista MS-tautia sairastavan kävely-kykyyn ja tasapainoon	Systemaattinen katsaus. satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimusasetelmassa tehdyt tutkimukset, 5 kpl. Kvalitatiivista analysointitapaa käytettiin, koska tutkimukset olivat kliinisesti niin heterogeenisiä.	Pilates-harjoittelun käytöstä MS-tautia sairastavien kävelyn tai tasapainon parantamiseen ei ole korkealaatuista tutkimusnäyttöä
Zou, ym., 2017, USA/Kiina	Selvitetään tai chi-harjoittelun tehokkuutta ja turvallisuutta MS-tautia sairastavien oireiden lievittämisen suhteen.	Systemaattinen katsaus. 10 tutkimusta, kvalitatiivinen synteesi.	Tai chi voi olla hyödyllinen harjoittelumuoto parantamaan elämänlaatua ja toiminnallista tasapainoa MS-tautia sairastavilla. Tai chi-harjoittelulla saattaa olla positiivisia vaikutuksia liikkuvuuteen, alaraajojen lihasvoimaan, kävelyyn ja kipuun.
Xiang, ym., 2017, Kiina	Selvitetään tai chi-harjoittelun vaikutuksia fatiikkiin	Systemaattinen katsaus. Satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimusasetelmassa tehdyt tutkimukset, 10 kpl.	MS-tautiin liittyvää näyttöä fatiikkiin lievittämisen suhteen ei katsauksessa löydetty