

Tai Chi für verbessertes Gleichgewicht und höhere Lebensqualität bei Multipler Sklerose

Datum: 04.04.2018

Original Titel:

The effects of Tai Chi on physical and psychosocial function among persons with multiple sclerosis: A systematic review

Eines der häufigsten Probleme für Patienten mit Multipler Sklerose ist das Körpergleichgewicht zu halten. Schwierigkeiten mit der Balance können zu Stürzen und schweren Verletzungen führen. Ansätze zur Gleichgewichtstherapie sind also wesentlich für die weitestgehende Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität. Tai Chi Chuan, auch Tai Chi genannt, ist eine alte chinesische Kampfkunst, die sich durch langsame und kontrollierte Bewegungen, tiefes Atmen und Konzentration auf korrekte Körperhaltung auszeichnet. Da die grundlegenden Prinzipien von Tai Chi direkt auf Körperhaltung abzielen, könnte es möglicherweise auch bei Multipler Sklerose zur Verbesserung des Gleichgewichts beitragen. Prof. Taylor-Piliae von der Universität von Arizona in den USA, Experte für Bewegungstraining für verschiedene chronisch Erkrankte und zur Krankheitsprävention, untersuchte dazu mit ihrer Kollegin in einer systematischen Übersichtsstudie die Effekte von Tai Chi auf körperliche und psychosoziale Funktionen bei Patienten mit Multipler Sklerose.

Dazu wurden insgesamt 91 Artikel mit relevanten Schlagwörtern gefunden. Davon wurden 8 Studien ausgewählt, die thematisch relevant und qualitativ hochwertig durchgeführt worden waren. In den Studien, die zum Teil in den USA (n = 3), Europa (n = 3), Iran (n = 1) und in Indien (n = 1) durchgeführt worden waren, war eine Gesamtzahl von 193 Patienten mit Multipler Sklerose untersucht worden. Durchschnittlich wurden im Rahmen der Studien in 27 Sitzungen über eine Dauer von 11 Wochen Tai Chi praktiziert. Das Körpergleichgewicht beim Sitzen und Stehen wurde typischerweise mit der Berg-Balanceskala (BBS) vor und nach der Trainingsphase überprüft. Zusätzlich wurde der allgemeine Grad der krankheitsbedingten Einschränkung mit dem EDSS-Fragebogen (*expanded disability status scale*) abgeschätzt.

Aus den ausgewerteten Publikationen zeigte sich, dass die Patienten vom Tai Chi-Training profitierten. Tai Chi trug zu Verbesserungen in der Körperbalance, dem Gangbild und der Körperbeweglichkeit bei. Darüber hinaus litten die Patienten weniger unter Erschöpfung (Fatigue) und depressiven Symptomen. Insgesamt förderten die Tai Chi-Übungen auch die Lebensqualität der Patienten.

Die Studienergebnisse waren zwar nicht alle einheitlich, zeigten aber dennoch, dass Tai Chi körperliche und psychosoziale Funktionen von Patienten mit Multipler Sklerose verbessern kann. Gleichzeitig erschien die Methode sicher und ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu sein. Allgemein ist bekannt, dass sportliche Betätigung, angepasst zur jeweiligen Leistungsfähigkeit, bei chronischen Erkrankungen vorteilhaft ist. Tai Chi gehört dabei sicher zu den vielseitigsten Sportarten und kann offenbar auch positiv auf das Krankheitsbild der Multiplen Sklerose einwirken.

Referenzen:

Taylor E, Taylor-Piliae RE. The effects of Tai Chi on physical and psychosocial function among persons with multiple sclerosis: A systematic review. *Complement Ther Med.* 2017 Apr;31:100-108. doi: 10.1016/j.ctim.2017.03.001. Epub 2017 Mar 2.