

Mit Tai Chi gegen COPD – Patienten profitieren in vielerlei Hinsicht

Datum: 02.02.2021

Original Titel:

Effects of Tai Chi training on the physical and mental health status in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Chinesische Wissenschaftler führten eine Meta-Analyse mit 16 randomisierten, kontrollierten Studien durch
- Patienten, die Tai Chi praktizierten, zeigten im Vergleich zu Patienten der Kontrollgruppe in folgenden Bereichen Verbesserungen:
 - Lungenfunktion
 - körperliche Leistungsfähigkeit
 - Symptome
 - Lebensqualität
 - Ängste und Depressionen

MedWiss – Patienten mit COPD können von der Bewegungskunst Tai Chi profitieren. Zu diesem Ergebnis kamen chinesische Wissenschaftler in ihrer Meta-Analyse. Dabei wirkte sich Tai Chi positiv auf verschiedene Bereiche wie die Lungenfunktion, die körperliche Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität und Ängste und Depressionen aus.

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Das gilt besonders für Patienten mit einer obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Neben den Atemübungen und den Sportübungen der Lungenrehabilitation sind mittlerweile auch meditative Bewegungen ins Blickfeld gerückt. Hierzu gehört auch die Kampf- und Bewegungskunst Tai Chi. Bei Tai Chi sollen der Körper und der Geist ins Gleichgewicht gebracht werden. Wichtig ist, dass die eher langsamen, runden und fließenden Bewegungen präzise ausgeführt werden. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass sich Tai Chi besonders gut für Patienten mit COPD eignet. Wissenschaftler aus China führten eine Meta-Analyse durch, um einen Überblick über die derzeitige Datenlage zum Thema Tai Chi bei COPD zu bekommen.

Wissenschaftler führten eine Meta-Analyse mit 16 Studien durch

Die Wissenschaftler suchten in verschiedenen Datenbanken nach geeigneten Studien, die bis zum 28. August 2020 veröffentlicht wurden. Die Studien galten als geeignet, wenn sie die folgenden Bedingungen erfüllten: 1. Studienteilnehmer waren COPD-Patienten; 2. manche Patienten führten

Tai Chi oder Tai Chi Qigong zusätzlich zur Standardbehandlung durch; 3. als Kontrollgruppe dienten Patienten, die die Standardbehandlung mit oder ohne zusätzliche Übungen (Atemübungen oder Sportübungen) bekamen; 4. es handelte sich um randomisierte, kontrollierte Studien. Diese Kriterien trafen auf 16 Studien, die zwischen 2009 und 2018 veröffentlicht wurden, zu. Die Studien beinhalteten die Daten von insgesamt 1096 COPD-Patienten. Die durchschnittliche Dauer einer Tai Chi-Einheit betrug bei den untersuchten Studien 53,4 Minuten. Im Durchschnitt absolvierten die Patienten 4,13 Einheiten die Woche und zwar insgesamt durchschnittlich 4,13 Monate lang.

Tai Chi wirkte sich in vielerlei Hinsicht positiv auf COPD-Patienten aus

Im Vergleich zu den Kontrollpersonen zeigten die Patienten mit dem Tai Chi-Programm verschiedene Verbesserungen. So schien sich das Tai Chi-Programm sowohl positiv auf die Lungenfunktion (u. a. bessere Einsekundenkapazität (FEV₁)) als auch auf die körperliche Leistungsfähigkeit (bessere Ergebnisse beim 6-Minuten-Gehtest) auszuwirken. Und auch bei dem COPD Assessment Test (CAT), welcher die Stärke der Symptome der COPD-Patienten erfasst, schnitten die Patienten, die Tai Chi machten, besser ab. Weitere positive Auswirkungen von regelmäßigem Tai Chi konnten hinsichtlich der Lebensqualität (*St. George's Respiratory Questionnaire* (SGRQ) und *Chronic Respiratory Disease Questionnaire* (CRQ)), Ängsten und Depressionen (*Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS)) beobachtet werden. Im Vergleich zu den Patienten, die andere Übungen absolviert hatten, schnitt die Tai Chi-Gruppe beim 6-Minuten-Gehtest signifikant besser ab.

Tai Chi schien sich somit in vielerlei Hinsicht positiv auf COPD-Patienten auszuwirken. Den Autoren zufolge könnte die Bewegungskunst einen wertvollen Beitrag zur Lungenrehabilitation leisten.

Referenzen:

Guo C, Xiang G, Xie L, et al. Effects of Tai Chi training on the physical and mental health status in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *J Thorac Dis.* 2020;12(3):504-521. doi:10.21037/jtd.2020.01.03