

Tai Chi-Übungen bessern Schlafqualität bei Lymphom-Patienten

Datum: 25.12.2023

Original Titel:

Effects of traditional Chinese exercise on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Tai Chi und Qigong für besseren Schlaf?
- Systematischer Review und Metaanalyse über 20 randomisiert-kontrollierte Studien
- Verbesserungen der Schlafqualität mit Hilfe von Tai Chi oder Qigong bei Fibromyalgie, Non-Hodgkin-Lymphom und chronischem Fatigue-Syndrom
- Tai Chi könnte effektiver als Qigong sein
- Weitere Studien nötig

MedWiss - Schlafstörungen sind ein häufiges Problem, das verschiedenste Erkrankungen und Behandlungen begleitet. Eine Metaanalyse über 20 Studien zeigt, dass traditionelle, chinesische Sportübungen wie Tai Chi und Qigong bei regelmäßiger Übung positive Effekte auf die Schlafqualität haben können. Studien zeigten solche Effekte bei Lymphom-Patienten und Erkrankungen wie dem chronischen Fatigue-Syndrom. Jedoch sollen weitere Studien diese Ergebnisse erhärten, da nur wenige betrachtete Studien eine aktive Kontrollgruppe nutzten und die Studienqualität nicht durchgängig hoch war.

Schlafstörungen sind ein häufiges, verschiedenste Erkrankungen und Behandlungen begleitendes Problem. Neben klassischen Ansätzen zur Verbesserung von Tag-Nacht-Rhythmus und Schlafhygiene spielen auch Entspannungsmethoden und Bewegung eine wichtige Rolle. Traditionelle, chinesische sportliche Übungen, wie Tai Chi oder Qigong, haben typischerweise entspannende und meditative Effekte, können jedoch auch sportlich fordern. Der Effekt solcher Übungen auf die Schlafqualität wurde bislang kontrovers diskutiert. In diesem systematischen Review mit Metaanalyse analysierten Wissenschaftler randomisiert-kontrollierte Studien zum Einfluss von traditionellen, chinesischen Bewegungsübungen wie Tai Chi und Qigong auf die Schlafqualität.

Tai Chi und Qigong für besseren Schlaf?

Die Autoren ermittelten relevante Studien aus 5 medizin-wissenschaftlichen Datenbanken: Web of Science, Embase, PubMed, Medline und China National Knowledge Infrastructure. Randomisiert-kontrollierte Studien mit Veröffentlichung vor Juli 2022 wurden berücksichtigt.

Systematischer Review und Metaanalyse über 20 randomisiert-kontrollierte Studien

Insgesamt konnten 20 Studien in die Analyse einbezogen werden. Positive Effekte auf die Schlafqualität konnten sowohl anhand der Skala VSHSS (Verran and Snyder-Halpern Sleep Scale) als auch der PSQI-Skala (Pittsburgh Sleep Quality Index) ermittelt werden.

- VSHSS: Mittelwertdifferenz, MD: 344,17; 95 % Konfidenzintervall, KI: 316,95 - 371,39; $p < 0,00001$; 2 Studien
- PSQI: MD: -2,24; 95 % KI: -3,05 - -1,43; $p < 0,00001$; 18 Studien

In Untergruppen-Analysen zeigten sich Verbesserungen der Schlafqualität mit Hilfe von Tai Chi oder Qigong in mehreren Patientengruppen:

- Fibromyalgie: Effektgröße -3,29 (PSQI, 2 Studien); 95 % KI: -6,49 - -0,10; $p = 0,04$; $I^2 = 58$ %; $p = 0,12$
- Ältere Erwachsene (unbekannte medizinische Indikationen): -4,33 (PSQI, 2 Studien); 95 % KI: -5,33 - -3,34; $p < 0,00001$; $I^2 = 0$ %; $p = 0,92$
- Non-Hodgkin-Lymphom: 344,17 (VSHSS, 2 Studien); 95 % KI: 316,95 - 371,39; $p < 0,00001$; $I^2 = 0$ %; $p = 0,45$

In der Analyse von Einzelstudien zu spezifischen Patientengruppen zeigten sich positive Effekte der Übungen auf die Schlafqualität unter anderem beim chronischen Fatigue-Syndrom und vergleichbaren Erkrankungen sowie bei Gonarthrose und Insomnie.

Schlafqualität profitiert in unterschiedlichen Patientengruppen

Die Analyse konnte keine signifikanten Verbesserungen des Schlafs bei Patienten mit Schlaganfall, Brustkrebs oder episodischer Migräne zeigen. Jeweils konnte hierzu jedoch nur eine Studie betrachtet werden. Auch gesunde College-Studenten schienen demnach nicht von den Übungen zu profitieren.

Tai Chi erreichte insgesamt größere Verbesserungen der Schlafqualität als Qigong.

- Effektgröße in Bezug auf Schlafqualität:
 - Tai Chi: -2,27; 95 % KI: -2,79 - -1,76; $p < 0,00001$; $I^2 = 82$ %; $p < 0,00001$
 - Qigong: -1,55; 95 % KI: -1,87 - -1,24; $p < 0,00001$; $I^2 = 88$ %; $p < 0,00001$
 - Tai Chi vs. Qigong: $p = 0,02$

Wo die Studienteilnehmer übten, wie lange die Übungen durchgeführt wurden und das Alter der Teilnehmer schien unerheblich für den Effekt zu sein.

Tai Chi könnte effektiver als Qigong sein

Die Schlafqualität kann demnach mithilfe von Tai Chi und Qigong verbessert werden. Speziell konnte dies für manche Patientengruppen, etwa mit Lymphoma oder chronischem Fatigue-Syndrom, gezeigt werden. Weitere Studien sollten dies jedoch mit aktiven Kontrollgruppen und besserer Methodik erhärten.

Referenzen:

Liu H, Liu S, Xiong L, Luo B. Effects of traditional Chinese exercise on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (Baltimore)*. 2023 Nov 3;102(44):e35767. doi: 10.1097/MD.00000000000035767. PMID: 37933009; PMCID: PMC10627671.