

Traditionelle chinesische Bewegungsübungen verbessern die Lungenfunktion bei COPD

Datum: 10.02.2025

Original Titel:

Effects of different traditional Chinese exercises on pulmonary function in patients with stable chronic obstructive pulmonary disease: a network meta-analysis

Kurz & fundiert

- Symptomlinderung bei COPD mit chinesischen Bewegungsübungen?
- Vergleich von Taichi, Wuqinxi, Liuzijue und Baduanjin
- Netzwerk-Metaanalyse aus China; 57 Studien mit 4 294 Patienten
- Liuzijue bei der Verbesserung der Lungenfunktion am wirksamsten
- Liuzijue bei mehr als 3-mal wöchentlicher Anwendung besonders wirksam

MedWiss - Traditionelle chinesische Übungen wie Taichi, Wuqinxi, Liuzijue und Baduanjin können COPD-Symptome lindern. Eine Netzwerk-Metaanalyse zeigte nun, dass Liuzijue die Lungenfunktion am effektivsten verbessern konnte.

Traditionelle chinesische Übungen wie Taichi, Wuqinxi, Liuzijue und Baduanjin gelten als wirksame alternative Behandlungen zur Linderung der Symptome in der stabilen Phase der COPD. Diese Übungen sind von geringer bis mittlerer Intensität und umfassen flexible und vielseitige Bewegungsformen.

Symptomlinderung bei stabiler COPD: Chinesische Bewegungsübungen?

Eine aktuelle Netzwerk-Metaanalyse untersuchte die Wirksamkeit dieser Übungen auf die Lungenfunktion bei Patienten mit stabiler COPD. Hierzu wurden bis September 2023 geeignete randomisierte, kontrollierte Studien in medizin-wissenschaftlichen Datenbanken ermittelt.

Netzwerk-Metaanalyse über 57 randomisiert-kontrollierte Studien

Insgesamt wurden 57 Studien mit 4 294 Patienten eingeschlossen. Die Ergebnisse zeigten, dass Baduanjin am wirksamsten bei der Verbesserung des forcierten expiratorischen Volumens in einer Sekunde (FEV1) war. Liuzijue verbesserte signifikant den Prozentsatz des FEV1 (FEV1%) und das Verhältnis von FEV1 zur forcierten Vitalkapazität (FEV1/FVC). Die Wahrscheinlichkeitsrangfolge ergab, dass Liuzijue am wirksamsten war, gefolgt von Baduanjin, Wuqinxi und Taichi. Eine Untergruppenanalyse zeigte, dass Liuzijue innerhalb von 6 Monaten signifikante Vorteile bei der Verbesserung von FEV1, FEV1% und FEV1/FVC hatte. Liuzijue konnte diese Werte auch bei einer Interventionsdauer von ≥ 6 Monaten verbessern. Zudem war Liuzijue bei ≥ 3 -mal wöchentlicher Anwendung besonders wirksam.

Liuzijue überzeugte bei der Linderung von COPD-Symptomen

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Liuzijue bei der Verbesserung der Lungenfunktion bei Patienten mit stabiler COPD wirksamer ist als Taichi, Wuqinxi und Baduanjin. Aufgrund der uneinheitlichen methodischen Qualität und der geringen Stichprobengröße der eingeschlossenen Studien sind die Ergebnisse jedoch vorläufig. Weitere qualitativ hochwertige randomisiert-kontrollierte Studien mit großen Stichproben sind notwendig, um die Überlegenheit von Liuzijue zu validieren.

Referenzen:

Liu P, Li Y, Tang D, Liu G, Zou Y, Ma Y, Zheng W. Effects of different traditional Chinese exercises on pulmonary function in patients with stable chronic obstructive pulmonary disease: a network meta-analysis. *BMC Complement Med Ther.* 2024 Aug 14;24(1):304. doi: 10.1186/s12906-024-04609-9. PMID: 39143580; PMCID: PMC11325568.