

Traditionelle chinesische Übungen nach Schlaganfall bessern Gleichgewicht

Datum: 02.12.2024

Original Titel:

Effect of traditional Chinese exercises on the physical and mental health of stroke patients: a meta-analysis

Kurz & fundiert

- Gesundheit von Schlaganfallpatienten: Häufig Gleichgewichts- und psychische Probleme
- Auswirkungen traditioneller chinesischer Übungen nach Schlaganfall?
- Metaanalyse aus China; 27 randomisierte, kontrollierte Studien
- Körperliche und psychische Gesundheit von Schlaganfallpatienten verbessert
- Insbesondere verbesserte Gleichgewichtsfunktion

MedWiss - Chinesische Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen traditioneller chinesischer Übungen auf die Gesundheit von Schlaganfallpatienten. Insgesamt wurden 27 randomisierte, kontrollierte Studien in die Analyse einbezogen. Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen der motorischen Funktion, des Gleichgewichts und der psychischen Gesundheit in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Schlaganfallpatienten leiden häufig langfristig unter körperlichen und psychischen Folgen. Beispielsweise kommt es oft zu Gleichgewichtsproblemen oder depressiven Symptomen. Verschiedene sportliche Betätigungen, speziell sanftere Bewegungsformen wie die traditionell chinesischen Tai Chi oder Qi Gong, gelten als Möglichkeit, auch für Menschen mit motorischen Problemen zugänglich zu sein und positiv auf Bewegung, Gleichgewicht und Psyche einzuwirken.

Langfristige Folgen von Schlaganfällen - können chinesische Bewegungsformen helfen?

In einer Metaanalyse wurden nun die Auswirkungen traditioneller chinesischer Übungen auf die Gesundheit von Schlaganfallpatienten untersucht. Wissenschaftler untersuchten zudem die Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen der Dauer der Übungen und den Veränderungen der körperlichen und geistigen Gesundheit. Dazu ermittelten sie relevante Studien aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, EBSCO, China National Knowledge Infrastructure (CNKI), Wan Fang Database und China Science and Technology Journal Database mit Veröffentlichungsdaten bis September 2022. Für die Metaanalyse wurden randomisierte, kontrollierte Studien zu Schlaganfallpatienten und traditionellen, chinesischen Sportarten wie Qigong und Tai Chi berücksichtigt.

Metaanalyse über 27 randomisiert-kontrollierte Studien

Insgesamt bezogen die Autoren 27 randomisiert-kontrollierte Studien in die Metaanalyse ein. Die Bewegungsinterventionen verbesserten die motorische Funktion (Mittelwertdifferenz, MD: 4,79; 95 % Konfidenzintervall, KI: 4,14 - 5,43; $p < 0,001$), die Gleichgewichtsfunktion (MD: 5,25; 95 % KI: 3,93 - 6,56; $p < 0,001$) und die psychische Gesundheit (MD: -2,42; 95 % KI: -3,92 - -0,92; $p = 0,002$) signifikant im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Gleichgewichtsfunktion wird durch chinesische Übungspraxis verbessert

Traditionelle chinesische Übungen wirkten sich demnach positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit von Schlaganfallpatienten aus. Insbesondere die Gleichgewichtsfunktion verbesserte sich durch die Übungen. Die körperlichen und psychischen Verbesserungen standen nicht in einem direktem Zusammenhang mit einer längeren Übungszeit.

Referenzen:

Shao Y, Han JY, Li HL, Ren ZP, Yang H. Effect of traditional Chinese exercises on the physical and mental health of stroke patients: a meta-analysis. *Front Neurol.* 2024 Oct 16;15:1455679. doi: 10.3389/fneur.2024.1455679. PMID: 39484051; PMCID: PMC11525336.