

Ärzteblatt vom 09.02.12: Parkinson: Tai-Chi verbessert Balance und vermeidet Stürze

Veröffentlicht am ~~25. April 2012~~ von [DAEGfA](#)

01.02.2012

Eugene – Tai-Chi kann Patienten mit Morbus Parkinson zu einem verbesserten Gleichgewicht verhelfen und Stürze vermeiden. In einer vergleichenden Studie im New England Journal of Medicine (2012; 366: 511-519) wurden mit einer Variante der traditionellen chinesischen Bewegungslehre bessere Ergebnisse erzielt als mit einem Krafttraining, einer in der Physiotherapie vorherrschenden Methode.

Tai-Chi, eigentlich eine alte Kampfkunst, verbindet harmonische Bewegungen des Körpers mit einer Meditation des Geistes. Lange als exotische, wenn nicht gar esoterische Außenseitermethode abgetan, haben Mediziner in den letzten Jahren die therapeutischen Potentiale entdeckt, die sich aus den langsamen, fließenden Bewegungen des Körpers ergeben, die in einer ruhigen und entspannten Umgebung absolviert werden. Zahlreiche Studien zur Linderung von chronischen psychischen Leiden wie Depressionen oder körperlichen Erkrankungen wie Fibromyalgie oder Arthritis wurden in den letzten Jahren veröffentlicht. Das Oregon Research Institute (ORI) in Eugene im US-Staat Oregon hat in den letzten Jahren ausführlich die Möglichkeiten von Tai-Chi-Übungen beim Morbus Parkinson ausgelotet. Die progrediente Erkrankung führt zu einer fortschreitenden Einschränkung von Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn, was häufig Stürze zur Folge hat, die die Morbidität der Patienten zusätzlich erhöhen. Eine Physiotherapie gehört deshalb zu den therapeutischen Optionen. Sie setzt vor allem auf die Stärkung der Muskelkraft. Dies soll dem Patienten helfen, sich auf den Beinen zu halten und solange wie möglich am sozialen Leben teilzunehmen.

Die Gruppe um Fuzhong Li hat diese traditionelle Physiotherapie jetzt erstmals in einer größeren Studie mit Tai-Chi verglichen. An der Studie nahmen 195 Patienten mit leichter bis mittelschwerer Ausprägung der Erkrankung teil. Zwei Drittel befanden sich im Stadium I oder II auf der Hoehn and Yahr-Skala, in der noch keine oder nur geringe Störungen des Gleichgewichts vorliegen.

Die Teilnehmer wurden auf drei Gruppen randomisiert. Die erste Gruppe traf sich zweimal wöchentlich zu einer Tai-Chi-Stunde. Die Parkinsonpatienten lernten dort einige symmetrische und diagonale Bewegungen, bei denen sie Arme und Beine heben und das Gleichgewicht austarieren mussten. Die zweite Gruppe absolvierte ein krankengymnastisches Krafttraining, in der dritten wurden nur Dehnungsübungen durchgeführt. Letztere sind beim Morbus Parkinson ohne therapeutischen Wert.

Es handelte sich um eine Kontrollgruppe, die den Einfluss der sozialen Interaktion beim Gruppentraining auffangen sollte. Hier kam es denn auch über im Verlauf der sechsmonatigen Therapie kaum zu Veränderungen. Viele Parameter der Beweglichkeit verschlechterten sich, wie dies beim progredienten Verlauf der Erkrankung nicht anders zu erwarten war.

Das Krafttraining zeigte Wirkung, doch die Tai-Chi-Gruppe erzielte fast überall die besseren Ergebnisse. In der dynamischen Posturographie, dem primären Endpunkt, zeigten die Patienten die größere Bewegungsfreiheit, bevor sie an die Grenzen ihres Gleichgewichts kamen.

Sie waren auch besser in der Lage, eine vorgegebene Bewegung durchzuführen. Außerdem konnten sie sich tendenziell schneller aus einem Stuhl erheben. Schließlich kam es zu zwei Drittel seltener zu Stürzen, was zeigen mag, dass ihnen der verbesserte Gleichgewichtssinn auch im Alltagsleben genutzt hat.

Da die Gleichgewichtsstörungen zu den Symptomen des Morbus Parkinson gehören, die sich unter der medikamentösen Therapie nicht verbessern, ist Tai-Chi für Li eine ideale Ergänzung der medizinischen Therapie. © rme/aerzteblatt.de

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in [Allgemein](#) von [DAEGfA](#). [Permanenter Link des Eintrags](#).

Die Kommentarfunktion ist geschlossen.