KRITISCH GELESEN

Prof. Dr. med.
H. S. Füeßl
Privatpraxis für
Integrative
Innere Medizin,
München

Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
Kardiologische
Praxis,
München

Dr. med.
C. Jaurisch-Hancke
Endokrinologie
und Diabetologie,
DKD Helios Klinik
Wiesbaden

Prof. Dr. med.
J. Labenz
Innere Medizin,
Jung-Stilling-
Krankenhaus
Siegen

Tai Chi hilft Patienten mit Kniegelenksarthrose

Eine traditionelle chinesische Technik mit körperlichen und meditativen Aspekten lindert Beschwerden bei Kniegelenksarthrose mindestens ebenso gut wie physikalische Therapie.

— 204 teils alte, übergewichtige und multimorbide Männer und Frauen mit symptomatischer, radiologisch nachgewiesener Kniegelenksarthrose wurden für eine Studie rekrutiert. Sie erhielten randomisiert entweder die übliche individuelle physikalische Therapie oder Tai Chi als Gruppentherapie, jeweils 12-mal über sechs Wochen. Im Anschluss wurden sie motiviert, die Übungen bis zur Woche 12 unter Aufsicht und bis zur Woche 52 eigenständig weiterzuführen,

und zwar mindestens 30 Minuten täglich. Als primärer Endpunkt diente der validierte, zuverlässige Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC), der Parameter wie Schmerzen, Beweglichkeit, Steifigkeit und Gehstrecke bei Hüft- und Kniegelenksarthrose erfasst.

Nach zwölf Wochen hatte sich der Score in beiden Gruppen deutlich gebessert. Die Wahl zwischen Analgetika und nicht-steroidalen Antirheumatika blieb

ohne Einfluss. Die Mehrzahl der Parameter besserte sich in der Tai-Chi-Gruppe stärker, Depressionen und Lebensqualität sogar signifikant stärker.

- Wang C, Schmid CH, Iversen MD et al. Comparative effectiveness of Tai Chi versus physical therapy for knee osteoarthritis. A randomized trial. *Ann Intern Med.* 2016;165:77–86

KOMMENTAR

Tai Chi wird seit langem auch in Europa etwa zur Behandlung von Arthritis, Rückenschmerzen, Verspannungen, Asthma oder Schlafstörungen propagiert. Es umfasst Bewegungsübungen, die der chinesischen Kampfkunst entstammen und teils den Elementen der physikalischen Therapie entsprechen. Wichtiger zusätzlicher Bestandteil sind meditative Aspekte.

Der alternativen und der chinesischen Medizin wird oft vorgehalten, dass sie sich der wissenschaftlichen Evaluation nicht stellen. Die vorliegende Studie an zwei renommierten Universitätskliniken in Boston überzeugt mit einem durchdachten Design. Zahlreiche Beschwerden bei Kniegelenksarthrose besserten sich unter Tai Chi mindestens so gut wie unter konventioneller physikalischer Therapie. Der Erfolg blieb über die akute Behandlungsphase hinaus erhalten.

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

Tai Chi scheint arthrotischen Kniegelenken gut zu tun.