

Posturale Stabilität bei Parkinson-Patienten

Tai Chi bringt die Balance zurück

Li F, Harmer P, Fitzgerald K et al. Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. N Engl J Med 2012; 366: 511–9

Fragestellung: Hat Tai-Chi-Training im Vergleich zu konventionellen Physiotherapieverfahren Einfluss auf Gleichgewichts- und Gangfähigkeit bei Morbus Parkinson?

Hintergrund: Die Gleichgewichtsstörung der Parkinson-Krankheit führt ab den mittleren Stadien zu einem erhöhten Sturzrisiko und ist ein großes Behandlungsproblem. Neben der medikamentösen Therapie werden zahlreiche Verfahren angeboten von denen nur wenige einen nachgewiesenen Einfluss auf die Standstörung haben.

Patienten und Methoden: Es wurden 195 Patienten mit Morbus Parkinson und Hoehn- und Yahr-Schwere-

grad 1–4 zu einer der folgenden Gruppen randomisiert: Tai-Chi-Training mit sechs gang- und gleichgewichts-betonten Übungen, Krafttraining in Form von Übungen mit Zusatzgewichten (< 5% des Körpergewichts) oder Dehnungstraining (strukturierte Dehnungs- und Entspannungsübungen). Die Patienten nahmen über 24 Wochen zweimal wöchentlich für 60 Minuten an den Übungsstunden teil.

Outcome-Parameter waren zwei Maße für die Gleichgewichtsfähigkeit, die maximal mögliche Auslenkung aus Gleichgewichtsposition und die Genauigkeit dieser Bewegung. Zahlreiche klassische Outcome-Parameter wurden mitgeführt.

Ergebnisse: Für die Gleichgewichtsparameter schnitt die Tai-Chi-Gruppe um 5% besser ab als die Krafttrainingsgruppe und um 12% besser als die Dehnungstrainingsgruppe. Gegenüber der Dehnungstrainingsgruppe schnitt die Tai-Chi-Gruppe aber auch bezüglich Schrittlänge, Ganggeschwindigkeit, Timed-up-and-go-Test und vor allem bei der Reduzierung von Stürzen signifikant besser ab. Auf der UPDRS III verbesserten sich alle drei Gruppen ausgehend von einer gemeinsamen Baseline von etwa 15 auf neun in der Tai-Chi-, zehn in der Krafttrainings- und 14 in der Dehnungsübungsgruppe. Die Effekte waren auch drei Monate nach Trainingsende noch nachweisbar. In der Studie traten keine schweren interventionsbezogenen Nebenwirkungen auf.

Schlussfolgerung: Tai Chi verbessert die Gleichgewichtsstörungen bei leichter bis mittelschwerer Parkinson-Krankheit.

Tai Chi kann Parkinson-Patienten dabei helfen, Gleichgewichtsstörungen in den Griff zu bekommen.



© Hemera Technologies / Photos.com plus

Kommentar: In den letzten Jahren werden krankengymnastische Übungsverfahren zunehmend untersucht. Dazu gehören neuerdings auch Tanztherapien einschließlich Tangotanz [1, 2]. Nun hat mit dem Tai-Chi-Training auch ein konzentrativ-psychomotorisches Übungsverfahren die Schwelle zur Etablierung als evidenzbasierte Therapie überschritten. Die Effekte sind nicht klein. Auf der UPDRS III überschreiten sie die kritische Grenze von fünf Punkten, die als klinisch relevant betrachtet wird. Ganz besonders wichtig ist aber die signifikante Sturzreduktion in der Tai-Chi-Gruppe!

Leider sind die Patienten nicht nach Stadien analysiert worden, da natürlich die Stürze in frühen Stadien keine Rolle spielen. Auch hätte man sich einen Vergleich mit dem ebenfalls evidenzbasierten BIG-Training gewünscht, das einen vergleichbaren und gut belegten

Effekt hat [3] und in Deutschland in den Krankengymnastikpraxen gerade etabliert wird.

Die Studie bestätigt überzeugend die große Bedeutung physiotherapeutischer Interventionen für das Management der Parkinson-Erkrankung und unterstreicht die alte Neurologenweisheit, dass ein sportlich trainierter Mensch eine Parkinson-Erkrankung leichter bewältigt als ein Untrainierter. Jeder Parkinson-Patient sollte sich die Sportart suchen, die ihm liegt und diese täglich ausführen.

Literatur

1. Hackney ME et al. J Rehabil Med 2009; 41: 475–81
2. Duncan RP et al. Neurorehabil Neural Repair 2012; 26: 132–43
3. Ebersbach G et al. Mov Disord 2010; 25: 1902–8

Günther Deuschl, Kiel