

Bei Fibromyalgie wirkt Tai Chi etwas besser als aerobes Training

Zusammengefasst und kommentiert von Felix Schürch

r -- Wang C, Schmid CH, Fielding RA et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ 2018 (21. März); 360: k851

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Die Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gehört zu den Grundpfeilern der Behandlung der Fibromyalgie. Die vorliegende Studie hat die Wirkung von Tai Chi, einer jahrhundertealten Praxis aus China, mit einem modernen aeroben Training verglichen.

Bei den Studienteilnehmenden aus Boston und Umgebung hatte man basierend auf den Kriterien des «American College of Rheumatology» die Diagnose einer Fibromyalgie gestellt. Die Beschwerden wurden zu Beginn der Studie sowie nach 12, 24 und 52 Wochen erfasst. Dazu benutzte man in erster Linie den «Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire» (FIQR), mit dem neben den Schmerzen auch Stimmung, Leistungsbereitschaft, Schlafqualität und vieles mehr erfasst wird. Insgesamt konnten 226 Personen in die Studie eingeschlossen werden. Es waren überwiegend Frauen mit einem Durchschnittsalter um die 50 Jahre. Im FIQR-Score erreichten sie Werte zwischen 50 und 60 auf einer Skala von 0 bis 100.

Nach dem Zufallsprinzip wurden die Teilnehmenden in eine von fünf Gruppen eingeteilt: 75 von ihnen absolvierten während 24 Wochen ein standardisiertes aerobes Training, 151 übten Tai Chi. Die vier Tai-Chi-Gruppen unterschieden sich hinsichtlich der Trainingshäufigkeit (einmal oder zweimal pro Woche) und der Dauer des Trainingsangebotes (12 oder 24 Wochen). Die Symptome besserten sich bei allen Teilnehmenden. Nach 24 Wochen war der Behandlungseffekt in den Tai-Chi-Gruppen statistisch signifikant besser. Im FIQR-Score wurde bei Tai Chi eine um 5,5 Punkte stärkere Linderung beobachtet als beim aeroben Training (95%-CI 0,6-10,4).

Die Besserung war nach 24 Wochen Tai Chi ausgeprägter als nach 12 Wochen; es zeigte sich aber kein signifikanter Vorteil für Tai Chi zweimal pro Woche gegenüber einmal wöchentlichem Training.

Die Bewegungen beim chinesischen «Schattenboxen» aktivieren den Kreislauf und praktisch alle Muskelgruppen. Sie dehnen die Sehnen und Muskeln und fordern den Gleichgewichtssinn heraus. In dieser Beziehung unterscheidet sich Tai Chi nicht von den Übungen in der modernen Gymnastik und Physiotherapie. Tai Chi hat jedoch zusätzliche Dimensionen. Dadurch können die komplexen Störungen bei der Fibromyalgie ganzheitlich beeinflusst werden. Tai Chi beinhaltet eine spielerische Komponente: Die Bewegungen beim Schattenboxen simulieren Angriff und Abwehr im Zweikampf. Schliesslich ist Tai Chi auch Meditation, eine Übung in Konzentration und Achtsamkeit.