

aerzteblatt.de

Medizin

Tai-Chi kann Stürze älterer Menschen verhindern

Donnerstag, 27. Juli 2017

Jaén/Spainien – Tai-Chi, die chinesische Kampfkunst, die sich zum Gymnastikersatz für bewegungsarme Menschen in westlichen Ländern entwickelt, kann älteren Menschen helfen, folgenschwere Stürze im Alltag zu vermeiden. Zu diesem Schluss kommt eine Meta-Analyse im *Journal of the American Geriatrics Society* (2017; doi: [10.1111/jgs.15008](https://doi.org/10.1111/jgs.15008)).

Es gibt verschiedene Gründe, warum Tai-Chi älteren Menschen helfen könnte. Die langsamen Bewegungen verbessern die Flexibilität von Muskeln und Gelenken. Die vermehrte Achtsamkeit für die Körperhaltung fördern die Körperbalance. Auch eine vermehrte Gelassenheit im Alltag könnte Senioren helfen, in hektischen Situationen das Gleichgewicht zu bewahren und Stürze zu vermeiden. Stürze, die im Alter häufig zu Verletzungen führen und nicht selten eine Pflegebedürftigkeit zur Folge haben.

Die Auswirkungen auf das Sturzrisiko waren in den letzten Jahren Gegenstand von zehn randomisierten kontrollierten Studien, deren Ergebnisse Rafael Lomas-Vega von der Universität Jaén in Spanien und Mitarbeiter in einer Meta-Analyse zusammengefasst haben. Die Wirkung von Tai-Chi wurden in den Studien mit anderen Behandlungen wie Physiotherapie oder Gymnastik verglichen.

Die Ergebnisse fallen günstig für die traditionelle chinesische Bewegungslehre aus. Senioren, die Tai-Chi praktizieren, erleiden kurzfristig zu 43 Prozent seltener Stürze (Inzidenzrate IRR 0,57; 95-Prozent-Konfidenzintervall 0,46 bis 0,70). Langfristig wurde das Sturzrisiko um 13 Prozent vermindert (IRR = 0,87; 0,77–0,98).

Stürze mit Verletzungsfolge traten kurzfristig zu 50 Prozent (IRR 0,50; 0,33–0,74) und langfristig zu 28 Prozent seltener auf (IRR 0,72; 0,54–0,95).

Um diese Vorteile zu erzielen, mussten die Senioren jedoch regelmäßig an den Kursen teilnehmen. In den Studien hatten die Senioren über 12 bis 26 Wochen wöchentlich ein bis drei Stunden Tai-Chi praktiziert.

© rme/aerzteblatt.de