

Mit Tai Chi die Muskelschmerzen vertreiben

test 10/2010



Für Patienten mit Muskelschmerzen, Fibromyalgie genannt, gibt es einen Hoffnungsschimmer: Regelmäßige Tai-Chi-Übungen können Schmerzen lindern, Stimmung und Lebensqualität verbessern. Das berichten Ärzte im New England Journal of Medicine. Die Fibromyalgie ist nicht im Röntgenbild oder durch Laborwerte zu erkennen, doch Betroffene werden von chronischen Muskel-, Sehnen- oder Gelenkschmerzen geplagt, häufig begleitet von Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen. Bis zur sicheren Diagnose vergehen oft Jahre. Meist werden Medikamente verordnet, Bewegung und Entspannungstechniken empfohlen. In einer dreimonatigen Studie mit 66 Patienten zeichnete sich jetzt die Behandlungsmöglichkeit mit Tai Chi ab. Eine Gruppe absolvierte zweimal in der Woche ein einstündiges Dehnungsprogramm und erhielt Infos zur Erkrankung. Die zweite Gruppe praktizierte Tai Chi – langsame, fließende, meditative Bewegungen. In der Tai-Chi-Gruppe besserten sich die Beschwerden deutlich. Der Erfolg zeigt sich auch noch ein halbes Jahr nach Ende des Programms.