

Abstract

Chronische unspezifische Nackenschmerzen sind häufig und betreffen durchschnittlich um die 26% der Bevölkerung jedes Jahr. In der vorliegenden Arbeit wurde die Wirksamkeit von Tai Chi Chuan bei 38 Patienten mit chronischen unspezifischen Nackenschmerzen im Vergleich zu einer Usual Care-Gruppe (n=39) untersucht. Die vornehmlich weiblichen Patienten der Tai Chi Chuan-Gruppe erhielten über 12 Wochen eine Trainingseinheit von 75 bis 90 Minuten pro Woche und übten zusätzlich eigenständig zu Hause.

Mittels Fragebögen und individuellem Tagebuch wurde der primäre Zielparameter Schmerzintensität und die sekundären Zielparameter Schmerzen bei Bewegung, Beeinträchtigung durch den Schmerz, Lebensqualität, psychisches- und allgemeines Wohlbefinden, Stress, Haltungsbewusstsein, Zufriedenheit mit der Intervention und Sicherheit erfasst. Ergänzend wurden von den Patienten nach der Intervention Zeichnungen zur Wahrnehmung ihres Nackens erstellt und qualitative Interviews dazu geführt, um individuelle Wirkungen zu berücksichtigen.

Nach dem Kurs hatten die Teilnehmer der Tai Chi Chuan-Gruppe signifikant weniger Schmerzen als die Usual Care-Gruppe (Gruppendifferenz in mm auf der visuellen Analogskala (VAS): -10,5; 95% Konfidenzintervall -20,3; -0,9; P= 0,033). Weitere signifikante Unterschiede fanden sich in den Bereichen Schmerz bei Bewegung, Beeinträchtigung, Lebensqualität und teilweise in der Haltung. Keine Unterschiede fanden sich hingegen im psychischen Wohlbefinden (innere Ruhe, Angst, Depression und Stress) und dem Körperbewusstsein.

Sowohl in den qualitativen Interviews als auch in vorhergehenden Studien zu Tai Chi Chuan zeigen sich zusätzliche Effekte im Bereich des psychischen Wohlbefindens. Es stellt sich unter anderem die Frage nach der Dosis-Wirkungs-Beziehung von Tai Chi Chuan sowie dem nötigen Erfahrungsgrad des Praktizierenden.

Insgesamt erwies sich Tai Chi Chuan im Vergleich zu Usual Care als effektive Behandlungsoption bei Patienten mit chronischen unspezifischen Nackenschmerzen. Die Patienten waren durchweg zufrieden mit der Intervention und es wurden nur wenige leichte unerwünschte Ereignisse berichtet. Tai Chi Chuan kann daher als sinnvolle Alternative konventioneller Nackenübungen betrachtet werden. Weitere Studien sollten unter anderem zur Bestätigung der Befunde und zur Erforschung bislang unbekannter Aspekte wie der Dosis-Wirkungs-Beziehung durchgeführt werden.