

Studien zur Yogatherapie bei Arthrose

Int J Yoga. 2014 Jul;7(2):160-4

Role of integrated approach of yoga therapy in a failed post-total knee replacement of bilateral knees.

Ebnezar J, Yogitha Bali M, John R, Gupta O

Gonarthrose ist die häufigste Form von Arthrose und wird zunehmend mittels Endoprothetik behandelt. Dies führt immer häufiger zu mangelhafter Patientenselektion. Diese Studie berichtet von einer Patientin mit fehlendem Erfolg nach Knieendoprothese wegen nicht behandelte bilaterale Koxarthrose, die zunächst ignoriert worden war. Diese Patientin lehnte eine HTP ab, obwohl ihr gesagt worden war, dass es keine Alternativen gäbe. Sie kam daraufhin zu einem dreiwöchigen Yogatherapie-Aufenthalt und wurde erneut schmerzfrei. Die Autoren schliessen rück, dass Yogatherapie eine gute nicht-chirurgische Massnahme ist und vor wie nach Endoprothesenoperationen berücksichtigt werden sollte.

J Altern Complement Med 2005 Aug;11 (4):689-93

Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study.

Kolasinski SL; Garfinkel M; Tsai AG; Matz W; Van Dyke A; Schumacher HR

7 Teilnehmer hatten nach den Kriterien des ACR Kniearthrose, die nach verschiedenen Skalen untersucht worden war und nahmen alle Untersuchungen war. Alle Teilnehmer lernten eine Reihe von modifizierten Iyengar-Yoga-Übungen in 90-minütigem Unterricht einmal wöchentlich über 8 Wochen. Ergebnisse: signifikante Verminderung des Schmerzlevels, der körperlichen Funktion nach den 8 Wochen Yogatraining. Steifheit, soziale Fähigkeiten, Beurteilung des Allgemeinzustandes durch Arzt und Patienten zeigten einen positiven Trend. Es gab keine unerwünschten Ereignisse. Rückschluss: diese Pilotstudie legt nahe, dass Yoga eine machbare Behandlungsoption für vorher yoga-naive, übergewichtige Patienten über 50 Jahre im Alter darstellt, die Schmerz und Behinderung durch die Arthrose reduziert.

Arch Phys Med Rehabil 2005 Sep;86(9):1830-7

Effect of agentie Iyengar yoga program on gait in the elderly: an exploratory study.

Di Benedetto M; Innes KE; Taylor AG; Rodeheaver PF; Boxer JA; Wright HJ; Kerrigan oe

Eine dreidimensionale quantitative Ganganalyse mit kinematischer und kinetischer Beurteilung wurde vor und nach der Intervention durchgeführt. Teilnehmer waren 19 gesunde Erwachsene zw. 62 und 83 Jahren, die ein 8-wöchiges Iyengar-Yoga-Programm, das speziell für Ältere Menschen entworfen war einmal wöchentlich im Unterricht und jeden 2. Tag 20 min zu Hause praktizierten. Ergebnis: Die maximale Hüftstreckung und Schrittlänge steigerten sich signifikant. Ein Trend zu verminderten Beckenverkipfung, die abhängig war von der Regelmässigkeit der Heimpraxis. Sowohl die Frequenz als auch die Dauer der Heimpraxis hatten eine klare lineare Verbindung mit den Veränderungen an der Hüfte!

Rheum Dis Clin North Am. 2011 Feb;37(1):33-46

Yoga for arthritis: a scoping review

Haaz S, Bartlett SJ

Eine Übersichtsarbeit über Yoga bei Arthrose von Untersuchungen, die zwischen 1980 und 2010 veröffentlicht worden waren. Elf Studien wurde gefunden , 4 davon waren randomisierte kontrollierte Studien (RCT) und vier nichtrandomisierte kontrollierte Studien. Alle Studien waren klein und die Kontrollgruppen variierten. Negative Wirkungen wurden nicht berichtet. Die Wirkung von Yoga war vergleichbar oder besser als die, die für Übungsinterventionen typisch sind. Die Ergebnisse waren für reduzierte Erkrankungssymptome (schmerzhafte/geschwollene Gelenke) und Behinderung sowie für verbesserte Selbstbehandlung und mentale Gesundheit am deutlichsten. Studiendesigns und Diagnostikmethoden waren unterschiedlich.