

## Achtsamkeitsorientierte Bewegungsinterventionen\* bei Personen nach Schlaganfall: Review und Metaanalyse

Zou L, Sasaki JE, Zeng N, Wang C, Sun L: A systematic review and meta-analysis of mindful exercises on rehabilitative outcomes among post-stroke patients. Arch Phys Med Rehabil 2018; doi: 10.1016/j.apmr.2018.04.010

\*Unter achtsamkeitsorientierten Bewegungsformen verstehen die Autoren Interventionen, die sich „(...) während der Bewegung auf die Integration von Körper und Geist beziehen“. Sie beschreiben, dass dabei meistens „(...) muskuloskeletale Entspannung und dehnende Bewegungsformen, eine Meditationskomponente, Atmungstechnik und ein hohes Konzentrationslevel“ eingeschlossen sind. Als übliche Beispiele werden Yoga, Tai-Chi und Qigong genannt (Zou et al., S. 2).

Abstract aus dem Englischen übersetzt von S. Peters

### Ziel

Kritische Prüfung der rehabilitativen Effekte von achtsamkeitsorientierten

Bewegungsformen für Personen nach Schlaganfall.

### Datenquellen

6 Datenbanken (PubMed, Physiotherapy Evidence Database, Cochrane Library, Web of Science, Wanfang und CNKI) und die Literaturverzeichnisse relevanter Artikel wurden durchsucht.

### Studienauswahl

Randomisiert kontrollierte Studien (RCTs) zu den Effekten von achtsamkeitsorientierten Bewegungsformen im Hinblick auf rehabilitative Outcomes wie sensomotorische Funktionen, Ganggeschwindigkeit, Beinkraft, Ausdauerleistungsfähigkeit, kognitive Funktionsfähigkeit und insgesamt motorische Funktionsfähigkeit.

### Extraktion der Daten

2 Forscher unternahmen unabhängig voneinander ein Screening geeigneter Studien im Hinblick auf die Ein- und Ausschlusskriterien, die extrahierten Daten und die Bewertung des Bias-Risikos.

### Datensynthese

20 Studien, welche die Ein- und Ausschlusskriterien erfüllten, wurden schlussendlich eingeschlossen. Die Summenscores von 5 bis 9 Punkten auf der angepassten PEDro-Skala lassen auf ein niedriges bis mittleres

Bias-Risiko schließen. Die Studienergebnisse der Metaanalyse zeigen, dass achtsamkeitsorientierte Bewegungsinterventionen signifikant zusammenhingen mit verbesserten sensomotorischen Funktionen sowohl der unteren Extremitäten (SMD = 0,79, 95% KI 0,43 bis 1,15,  $p < 0,001$ ,  $I^2 = 62,67\%$ ) als auch der oberen Extremitäten (SMD = 0,7, 95% KI 0,39 bis 1,01,  $p < 0,001$ ,  $I^2 = 32,36\%$ ).

### Schlussfolgerungen

Diese Übersichtsarbeit legt nahe, dass achtsamkeitsorientierte Bewegungsformen die sensomotorischen Funktionen der unteren und oberen Extremitäten bei Personen nach Schlaganfall verbessern. Die Effekte bzgl. der Ganggeschwindigkeit, der Beinkraft, der Ausdauerleistungsfähigkeit, der motorischen Funktionsfähigkeit und anderer Outcomes (z. B. kognitive Funktionsfähigkeit und Gangparameter) bedürfen weiterer Forschung um evidenzbasierte Schlussfolgerungen zuzulassen.

### Autorinnen/Autoren



**Stefan Peters**  
Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e.V.  
Vogelsanger Weg 48  
50354 Hürth-Efferen  
E-Mail: stefan.peters@dvgs.de