

Studien zu Yoga und immunologische Fehlfunktionen

Indian J Physiol Pharmacol 2001 Jul;45(3):355-60

Verbesserung der Handgriffstärke von gesunden Voluntären und Patienten mit Rheumatoider Arthritis nach Yogatraining – (Improvement in hand grip strength in normal volunteers and rheumatoid arthritispatients following yoga training.)

Dash M; Teiles, S

Diese Studie zielt darauf ab, die Wirkungen einer Yogapraxis-Serie bei normalen Erwachsenen (n=37), Kindern (n=86) und Patienten mit rheumatoider Arthritis (n=20) zu untersuchen. Eine genauso grosse Gruppe von Erwachsenen, Kindern und Rheumatikern, die nicht Yoga praktizierten formten die jeweilige Kontrollgruppe. Yoga- und Kontrollgruppenteilnehmer wurden jeweils am Anfang und nach unterschiedlichen Intervallen untersucht: Erwachsene nach 30 Tagen, Kinder nach 10 und Patienten nach 15 Tagen, abhängig von der Dauer ihres Yogaprogrammes, die vorher festgelegt war. Die Handgriffstärke beider Hände wurde mit einem Dynamometer gemessen. Sie nahm bei den gesunden Erwachsenen, Kindern und in der Rheumatikergruppe nach Yoga zu, nicht aber in den korrespondierenden Kontrollgruppen. Die erwachsenen Frauen zeigten eine grössere Verbesserung als die erwachsenen Männer. Diesen Geschlechtseffekt konnte man bei den Kindern nicht beobachten.

J Clin Rheumatol 2005 Apr;11 (2 Suppl):S16-27, discussion S27-8

Sektion 4: Behandlung des Schmerzpatienten

Katz WA; Rothenberg R

Ärzte können an seiner Vielfalt von pharmakologischen und nichtpharmakologischen Behandlungsmöglichkeiten für Patienten mit schmerzhaften rheumatischen Erkrankungen wählen. Die Arthrose ist die häufigste Form der Arthritis, die Schmerztherapie braucht. Neue krankheitsmodifizierende antirheumatische Medikamente und Biologicals können die Krankheitsstadien der Patienten mit rheumatoider Arthritis verbessern. Nachdem die entzündliche Komponente der RA mit solchen Wirkstoffen minimiert wurde, bewegt sich das Behandlungsziel in Richtung dessen bei sekundärer Arthrose und anderen degenerativen Erkrankungen. Schmerzlinderung und Verbesserung des funktionellen Status sind essentielle Komponenten der effektiven Therapie. Ein reines Schmerzmittel wie Azetaminophen und NSAR inklusive der COX2-Inhibitoren können mit der geringsten wirksamen Dosis eingesetzt werden. Die Kombinationstherapie von Azetaminophen und Opioiden kann die Schmerzlinderung verstärken und eine grössere Geschwindigkeit und längere Dauer der Wirkung bieten als einzelne Wirkstoffe. Die Gabe von atypischen Opioiden Tramadol mit Azetaminophen resultiert oft in einem verbesserten Nebenwirkungsprofil im Vergleich mit stärkeren Opioiden mit ähnlichem Mass an Schmerzlinderung. Zusätzliche Therapie mit Substanzen wie topisch wirksamen Analgetika, intraartikulärer Hyaluronsäure, trizyklische Antidepressiva, Antiepileptika, Muskelrelaxantien und Angstlösern kann sich auch positiv auswirken. Nichtpharmakologische Therapien wie Übungen, Krankengymnastik und psychologische Beratung kann auch den Schmerz mindern und das Ergebnis bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen begünstigen. Man sollte auch Yoga, Akupunktur, Biofeedback, Massage, Entspannungstechniken und andere alternative Verfahren in die Therapie einbeziehen.

J Altern Complement Med 2005 Apr;11 (2):275-84

Die Wirkungen von Meditation und Visualisation auf eine Immunerkrankung: Dermatomyositis

(The effects of meditation and visual imagery on an immune system disorder: dermatomyositis.)

Collins MP; Dunn LF

Ziel: Die Beziehung zwischen einer «spontanen Heilung» eines Patienten von Dermatomyositis und ihrer Praxis der transzendentalen Meditation und Visualisation bei fehlender Wirksamkeit von konventionellen Therapien. Studienaufbau: Untersuchung von zeitvariierenden Beziehungen zwischen der Untersuchung der Armstärke und Hautzustand (Erythem und Schmerz) auf der einen Seite und Mind-body Intervention-Untersuchungen für

psychologischen Stress bei einem Patienten mit Dermatomyositis. Ergebnis der täglichen Messungen von Armstärke und Hautzustand über 294 Tage: der Patient wurde geheilt, was eine geringe Wahrscheinlichkeit hat ohne konventionelle Therapie. Die Regressionsanalyse der Zeitabhängigkeit zwischen den Werten von Armstärke, Schmerz und Erythem und der Anwendung von Mind-Body-Methoden zeigte eine signifikante Beziehung sowohl für Meditation (p-Werte 0.02 bis 0.001) und Visualisation (p-Werte 0.02 bis 0.002). Stress hatte eine signifikant negative Wirkung auf die Hautsymptomatik aber nicht auf die Armstärke. Die wohltuenden Effekte von Meditation zeigten Halbwertszeiten von 48 -59 Tagen für die Haut und keine merkbare Minderung für die Armstärke. Die therapeutischen Effekte der Visualisation waren kurzfristiger und zeigten Halbwertszeiten von 4 bis 18 Tagen. Die Stresswirkung hatte Halbwertszeiten von 1 bis 3 Tagen. Schlussfolgerung: Die Ergebnisse demonstrieren einen statisch bedeutsamen Zusammenhang zwischen Mind-Body-Therapien und der Heilung des Patienten von Dermatomyositis, die möglicherweise über Einflüsse auf das humorale Immunsystem erklärt werden können. Ein Schlüsselfaktor in der Heilung war die langsamere Halbwertszeit von Meditation und Visualisation im Vergleich zu Stress. Da die Dermatomyositis eine serumbedingte Immunmikrovaskulitis ist, zeigt die Studie, dass die Erfolge der Meditation und Visualisation in diesem Patienten mit einer grösser werdenden Evidenz Techniken sind, die die Funktion des Immunsystems beeinflussen.

Psychosom Med. 2010 Feb;72(2):113-21

Stress, inflammation, and yoga practice.

Kiecolt-Glaser JK, et al.

Um die Mechanismen zu beschreiben, die hinter der Fähigkeit von Hath Yoga liegen, den Stress zu vermindern, verglichen wir entzündliche und endokrine Marker von Yoga-Anfängern und Experten vor, während und nach einer restaurativen Hatha Yoga Stunde und in 2 Kontrollsituationen. Als Stressoren vor jeder der drei Bedingungen dienten Zahlen über das Ausmass, in dem Yoga die individuelle Erholungsfähigkeit beschleunigt. 50 Frauen (durchschnittlich 41.3 Jahre alt, 30–65), davon 25 Anfänger und 25 Experten wurden drei Situationen ausgesetzt: Yogastunde, Bewegungskontrolle und passive Videokontrolle an 3 separaten Terminen. Die Yogastunde förderte die positive Stimmung der Teilnehmerinnen im Vergleich mit den Kontrollsituationen, aber es gab keine Veränderungen der entzündlichen oder endokrinen Marker, die nur in der Yogasituation auftraten. Wichtig aber erschien, dass, obwohl die Anfänger und Experten nicht unterschiedlich waren im Hinblick auf Alter, abdominales Fett und kardiorespiratorische Fitness, die Serum level an Interleukin (IL) 6 der Anfänger 41% höher waren als die der Experten in allen Sitzungen. Die Anfänger hatten zudem CRP-Werte, die 4,75mal höher waren als die der Yogaexperten. Die Unterschiede in der Stressantwort zwischen Anfängern und Experten ergaben einen plausiblen Mechanismus für die verschiedenen IL-6 Levels. Die Experten produzierten weniger Lipopolysaccharid-stimuliertes IL-6 bei dem Stressor als die Anfänger, und IL-6 fördert die CRP-Produktion. Schlussfolgerung: die Fähigkeit, die entzündliche Reaktion auf Stressoren zu minimieren, beeinflusst die Belastung, die Stressoren auf ein Individuum haben. Wenn Yoga die stressbezogenen Veränderungen herunterschraubt, könnte eine regelmässige Yogapraxis substanzielle Gesundheitsvorteile haben.

Altern Ther Health Med. 2009 Jul-Aug;15(4):24-31.

Functional and physiological effects of yoga in women with rheumatoid arthritis: a pilot study.

Bosch PR, Traustadttir T, Howard P, Matt KS.

Es wurde erkannt, dass Stress, sowohl psychologisch als auch physiologisch, eine Rolle in dem Ausbruch und den Exazerbationen der Rheumatoiden Arthritis (RA) hat. Daher wurde in dieser Studie überprüft, ob die neuroendokrine und körperliche Funktion von Frauen mit RA durch eine Yoga-Intervention verändert werden kann. 16 selbständig lebende, postmenopausale Frauen mit RA der Klassifikationen I bis III nach der Einteilung des ACR wurden entweder als Kontrollen oder als Teilnehmerinnen rekrutiert. Die Yogagruppe nahm an drei 75-minütigen Yogastunden innerhalb von 10 Wochen teil. Yoga verminderte signifikant den HAQ Disability Index, die Schmerzwahrnehmung, die Depressivität und verbesserte das Gleichgewicht. Yoga veränderte das Aufwachen oder die Tageskurve des Kortisols nicht.