

## Studien zu Yoga und Becken

J Altern Complement Med. 2014 Jan;20(1):24-31.

### **Treatment of pregnancy-related lumbar and pelvic girdle pain by the yoga method: a randomized controlled study.**

Martins RF, Pinto e Silva JL.

Für eine Mehrzahl von Schwangeren ist der schwangerschaftsbedingte Rückenschmerz ein grosses Problem. Die Studien soll die Wirkung von Hathayoga für die Verminderung von lumbopelvinem Schmerz in der Schwangerschaft feststellen. Dazu wurden 60 Schwangere zwischen 14 und 40 Jahren mit Rückenschmerzen zwischen der 12. und der 32. Schwangerschaftswoche im Zeitraum von Juni 2009 und Juni 2011 untersucht. Schwangere mit Zwillingsschwangerschaften, mit medizinisch begründeten Übungseinschränkungen, Schmerzmitteln oder Schwangere, die an anderen Übungsprogrammen teilnahmen wurden ausgeschlossen. Die Schwangeren wurden in zwei Gruppen eingeteilt: eine Yogagruppe und eine Gruppe, die Haltungswahrnehmung nach einem Anleitungsblatt übten. Beides erfolgte über je 10 Wochen. Der durchschnittliche Schmerz in der Yogagruppe war signifikant geringer ( $p < .0058$ ) als in der Haltungsgruppe. Schmerzprovokationstests waren weniger empfindlich in der Yogagruppe und der Schmerz nahm in der Yogagruppe graduell in den 10 Wochen an Intensität ab. Yoga war damit wirksamer als die Haltungswahrnehmung.

Int J Yoga Therap. 2014 Sep;24:43-50.

### **A preliminary investigation of lumbar tactile acuity in yoga practitioners.**

Flaherty M, Connolly M.

Die taktile Genauigkeit bestimmt die willkürliche Kontrolle der lumbopelvinen Stellung von Patienten mit chronischem unteren Rückenschmerz. Die Zweipunkt-Diskrimination (TPD) ist jedoch bei Patienten mit chronischem Rückenschmerz vergrössert. Die Studie untersucht, ob Yoga die taktile Genauigkeit bei Rückenschmerzpatienten verbessert. Dazu wurde 16 Yogaübende mit Langzeiterfahrung (5 Ashtanga, 5 Bikram und 6 Iyengar Übende) und 16 alters- und geschlechtsentsprechende Gesunde, die ein Übungsverfahren mit Gewichten oder Gymnastik ausüben, verglichen. Die Yogagruppe zeigt eine deutlich kleinere TDP als die Gymnastikgruppe, was eine genauere taktile Diskrimination anzeigt. Unter den Yogaübenden gab es keine signifikanten Unterschiede, wobei die Ashtanga-Yoga-Übenden die feine taktile Wahrnehmung zeigten. Die Yogaübenden, die wegen Meditation und Achtsamkeit übten, waren leicht empfindlicher als die, die Yoga wegen körperlicher Ertüchtigung praktizierten. Es gab keinen Zusammenhang zwischen der taktilen Genauigkeit und der Anzahl an Yogastunden im Gesamt-leben oder Jahren an Erfahrung, wohl aber zeigt sich, dass die Anzahl an wöchentlichen Yogastunden positiv mit der taktilen Genauigkeit korreliert war.

Jpn J Nurs Sci. 2015 Oct;12(4):330-9.

### **Combined pelvic muscle exercise and yoga program for urinary incontinence in middle-aged women.**

Kim GS, Kim EG, Shin KY, Choo HJ, Kim MJ

Harninkontinenz ist ein grosses Problem für Frauen im mittleren Alter. Diese Studie untersucht die Wirkung eines kombinierten Yoga-Beckenbodenmuskel-Übungsprogrammes auf Harninkontinenz. 45 Frauen begannen die Untersuchung, 34 schlossen sie ab. Das Programm beinhaltete 8 Wochen lang zweimal wöchentlich ein entwickeltes Übungsprogramm. Die Teilnehmerinnen wurde vorher und nachher untersucht. Es zeigten sich signifikante Verbesserungen der Haltung gegenüber Beckenbodenübungen, der Beckenmuskelstärke und des Inkontinenzfaktors. Eine tägliche Übung korrelierte positiv mit einer geringeren Inkontinenz und einer höheren Lebensqualität im Hinblick auf Harnwegs-Symptome.