

## Tai Chi bij ouderen: zinvol

Bron: <http://www.iocob.nl/artrose/tai-chi-bij-ouderen-zinvol.html#ref6>

Tai Chi is een Chinese bewegingskunst, die inmiddels behoorlijk onderzocht is op effectiviteit en zinvolheid bij ouderen. Samen met goede voeding lijkt mild bewegen toch duidelijk voordelen op te leveren. Artrose geeft ochtendstijfheid en verminderde beweeglijkheid. Let er op: rust roest. Blijven bewegen. Soms spreekt men van het kwetsbaarheidsyndroom, of het Frailty syndrome (FS), en recente overzichten geschreven door geriateren noemen expliciet Tai Chi en het gebruik van supplementen. <sup>[1]</sup>

Tai Chi lijkt een aantal duidelijk zinvolle bijdragen te kunnen leveren bij de ouder wordende mens. Er is een recente studie waaruit bleek dat Tai Chi het weerstandsvermogen t.a.v. griep kan verhogen. <sup>[2]</sup> Maar er zijn ook meer directere positieve effecten. In een grote studie met meer dan 700 ouderen, die in Australië uitgevoerd werd, bleek Tai Chi daadwerkelijk het vallen te kunnen verminderen. <sup>[3]</sup>

Een belangrijk winstpunt, aangezien vallen bij ouderen vaak gepaard gaat met beschadigingen en soms de fatale heupfracturen. Een vergelijkbare studie met meer dan 200 ouderen die in Amerika gedaan werd, liet eenzelfde positief effect zien op vallen. <sup>[4]</sup>

Het mooie van de Australische studie was, dat die gerandomiseerd was in twee armen, met een robuuste onderzoeksmethodologie. Maar ook andere gerandomiseerde studies ondersteunen deze resultaten. <sup>[5]</sup> Steeds weer komt uit dit soort studies dat ouderen stabiel op de benen staan en dus minder kans hebben om te vallen en botten te breken.

Ook in Nederland is een dergelijke studie opgezet. <sup>[6]</sup>

Vandaar dat Tai Chi en vergelijkbare oefeningen zoals Qi Gong een belangrijke rol kunnen spelen bij het op peil houden van de gezondheid en het welbevinden bij ouderen! Uit fysiologisch onderzoek is inmiddels ook duidelijker dat Tai Chi en Qigong dit vermoedelijk bewerkstelligen door positieve effecten op de balans en het middenoor, waar het zogenaamde vestibulaire systeem het evenwicht beïnvloedt. <sup>[7]</sup> Maar niet alleen de balans wordt beter, ook blijkt er spierkracht toe te nemen. <sup>[8]</sup>

Reden om Tai Chi en Qigong bij ouderen met artrose klachten en verminderde beweeglijkheid en stabiliteit aan te bevelen. Strakke grote studies zullen wel nooit gedaan worden (wie verdient daar aan..), vandaar een oranje-groen licht.

### Referenties

- [1]: Cherniack EP, Florez HJ, Troen BR. Emerging therapies to treat frailty syndrome in the elderly. *Altern Med Rev.* 2007 Sep;12(3):246-58.
- [2]: Yang Y, Verkuilen J, Rosengren KS, Mariani RA, Reed M, Grubisich SA, Woods JA. Effects of a Taiji and Qigong intervention on the antibody response to influenza vaccine in older adults. *Am J Chin Med.* 2007;35(4):597-607.
- [3]: Voukelatos A, Cumming RG, Lord SR, Rissel C. A randomized, controlled trial of tai chi for the prevention of falls: the Central Sydney tai chi trial. *J Am Geriatr Soc.* 2007 Aug;55(8):1185-91.
- [4]: Li F, Harmer P, Fisher KJ, McAuley E. Tai Chi: improving functional balance and predicting subsequent falls in older persons. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 Dec;36(12):2046-52.
- [5]: Li F, Harmer P, Fisher KJ, McAuley E, Chaumeton N, Eckstrom E, Wilson NL. Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2005 Feb;60(2):187-94.
- [6]: Zeeuwe PE, Verhagen AP, Bierma-Zeinstra SM, van Rossum E, Faber MJ, Koes BW. The effect of Tai Chi Chuan in reducing falls among elderly people: design of a randomized clinical trial in the Netherlands [ISRCTN98840266]. *BMC Geriatr.* 2006 Mar 30;6:6.
- [7]: Yang Y, Verkuilen JV, Rosengren KS, Grubisich SA, Reed MR, Hsiao-Wecksler ET. Effect of combined Taiji and Qigong training on balance mechanisms: a randomized controlled trial of older adults. *Med Sci Monit.* 2007 Aug;13(8):CR339-48.
- [8]: Wolfson L, Whipple R, Derby C, Judge J, King M, Amerman P, Schmidt J, Smyers D. Balance and strength training in older adults: intervention gains and Tai Chi maintenance. *J Am Geriatr Soc.* 1996 May;44(5):498-506.