

Hat Lachyoga eine stressregulierende Wirkung auf Personen mit chronischen Schmerzen?

C. Schmid¹, A.-M. Schneider², T. Brinkschmidt¹

¹Algesiologikum – Abteilung für interdisziplinäre Schmerzmedizin Harlaching, München

²Algesiologikum – Zentren für Schmerzmedizin, München



Algesiologikum®

Einleitung

Lachyoga scheint bei chronischen Schmerzen eine mögliche Trainingsmethode² zu sein, vor allem um länger inaktive oder körperlich eingeschränkte Personen sanft zu aktivieren. Trotz methodischer Schwächen vieler Studien weist die Mehrzahl von Ihnen doch auf positive Auswirkungen im biologischen (körperlichen)⁷, psychischen^{3,4} und sozialen⁶ Bereich hin. Insbesondere durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, soll es zu einer muskulären Entspannungsreaktion⁵ kommen. Weiterhin können durch eine sanfte Aktivierung des Herzkreislaufsystems und des Stoffwechsels Stresshormone¹ reduziert werden. Auf diese Weise soll sich eine stressregulierende Wirkung einstellen.

Fragestellung

Für uns stellt sich in dieser Pilotstudie die Frage, ob Lachyoga als sanfte Trainingsmethode, eine stressregulierende Wirkung auch auf stärker beeinträchtigte Patienten mit chronischen Schmerzen haben kann.

Methode

Chronische Schmerzpatienten, die an einem stationären Schmerzbewältigungstraining teilnahmen, erhielten die Möglichkeit, freiwillig bei einem Lachyogaübungsprogramm mitzumachen. Die Lachyogaübungseinheiten wurden 2x/Woche zu jeweils 30 Minuten durchgeführt. Die Teilnehmer füllten einen Fragebogen zu den kurzfristigen Auswirkungen (subjektives Schmerzempfinden, muskuläre Entspannung, mentale Entspannung) des 30-minütigen Lachyogas aus. Da keine Normalverteilung vorliegt, wurden die Prä-Post-Vergleiche der Auswirkungen des Lachyogas mit dem Wilcoxon-Test berechnet.

Stichprobenbeschreibung

- Teilnehmerzahl: N = 28
- Geschlecht: w: N = 22 (78,6 %); m: N = 6 (21,4 %)
- Mittleres Alter: 54 ± 11 Jahre (Range: 35 – 84)
- Diagnose F45.41: N = 19 (67,9 %)
(F45.41 = Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren)

Literatur

¹Berk, L.S., Tan, S.A., Fry, W.F., Napier, B.J., Lee, J.W., Hubbard, R.W., Lewis, J.E., Eby, W.C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. The American Journal of the Medical Sciences, 298(6):390-6.

²Kataria M (1999). Laugh for no reason. Madhuri international, Mumbai

³Kuiper, N.A., Martin, R.A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. Motivation and Emotion, 22(2), 133-153.

⁴Lebowitz, K.R., Suh, S., Diaz, P.T., Emery, C.F. (2011). Effects of humor and laughter on psychological functioning, quality of life, health status and pulmonary functioning among patients with chronic obstructive pulmonary disease: a preliminary investigation. Heart Lung, 40(4):310-9

⁵Paskind, H.A. (1932). Effects of laughter on musculature. Archives of Neurology and Psychiatry, 28, 23-628

⁶Schmid, C., Su-Schroll, D., Brinkschmidt, T. (2014). Fördert Lachyoga das Gemeinschaftsgefühl innerhalb eines Schmerzbewältigungsprogrammes? In: Der Schmerz. Deutscher Schmerzkonferenz 2014. Abstracts. Band 28 Supplement 1. Springer Verlag 2014

⁷Wagner, H., Rehmes, U., Kohle, D., Puta, C. (2014). Laughing: a demanding exercise for trunk muscles. Journal of Motor Behavior, 46(1):33-7

Ergebnisse

Im Laufe der Therapie hat sich der Schmerz verringert. Gleichzeitig haben die Muskelentspannung und die mentale Entspannung zugenommen.

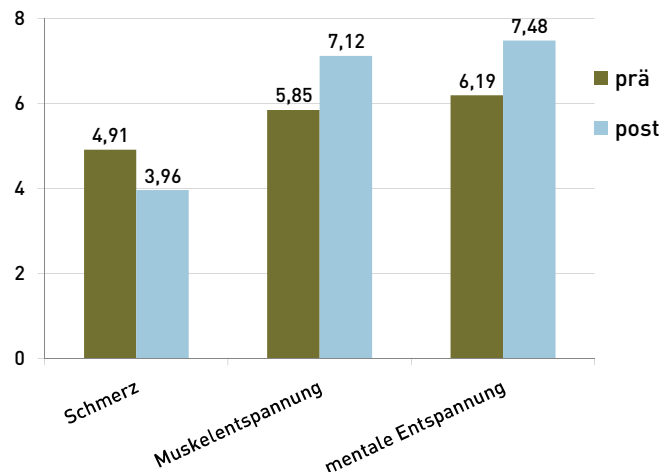


Abbildung 1 Entwicklung von Schmerzstärke, Muskelentspannung und mentaler Entspannung gemessen mit einer NRS (0 – 10)

Der Prä-Post-Vergleich von „subjektives Schmerzempfinden“, „muskuläre Entspannung“ und „mentale Entspannung“ zeigt, dass die Verbesserungen signifikant waren.

Bereich	N	W	p
Subjektives Schmerzempfinden	23	448,5	<0,05*
Muskuläre Entspannung	27	602,0	<0,05*
Mentale Entspannung	27	606,5	<0,05*

Diskussion

Patienten mit chronischen Schmerzen, die an einer Lachyogaeinheit teilnehmen, weisen eine statistisch signifikante Verbesserung in der körperlichen sowie mentalen Entspannung auf, die sich günstig auf die Stressverarbeitung auswirkt. Die beobachteten Effekte resultieren bei dieser Personengruppe wahrscheinlich nicht allein aus dem 30-minütigen Lachyoga. Vermutlich trägt die zeitgleiche und statistisch signifikante Schmerzreduktion ebenfalls zu einer positiven Stressregulierung bei. Um diesen Aspekt eingehender zu betrachten, sind weitere Untersuchungen, auch unter Einbezug einer Kontrollgruppe, erforderlich.

