

## Ziekte van Parkinson lijkt niet opgewassen tegen tai chi: Chinese vechtkunst kan symptomen verminderen en de ziekte mogelijk zelfs afremmen

(artikel uit Scientias.nl)

**Nieuw onderzoek suggereert voorzichtig dat de eeuwenoude Chinese vechtkunst de slopende symptomen en complicaties van de ziekte van Parkinson langdurig kunnen verminderen.**

De ziekte van Parkinson is de snelstgroeiende neurologische aandoening ter wereld. Deze langzame, progressieve aandoening tast het centrale zenuwstelsel aan, waarbij zenuwcellen langzaam afsterven wat leidt tot stoornissen in de beweging, spiercontrole en de balans. De symptomen komen langzaam op en worden naarmate de ziekte vordert ernstiger.

Wereldwijd lijden miljoenen mensen aan de ziekte, en dat worden er de komende jaren alleen maar meer. Wetenschappers waarschuwen dan ook voor een [Parkinson-pandemie](#). Waar op dit moment rond de 7 miljoen mensen lijden aan de ziekte, kan het aantal mensen met de ziekte van Parkinson in 2040 tot wel 17 miljoen stijgen. Een geneesmiddel is er niet, slechts methodes om de symptomen tijdelijk verlichten. Zoals ook de vechtkunst tai chi. Eerdere studies suggereerden al dat door tai chi te beoefenen, Parkinsonpatiënten voor een korte tijd verlichting van symptomen zouden kunnen ervaren. Onderzoek aan de *Shanghai Jiao Tong University* suggereert echter dat het effect misschien wel meerdere jaren voor verbetering kan zorgen, en zelfs de progressie van de ziekte af kan remmen.

### Kwaliteit van leven

De wetenschappers baseren die voorzichtige conclusie op een onderzoek waarin twee groepen Parkinson patiënten meer dan vier jaar lang gevolgd werden. Eén groep beoefende tai chi twee keer per week, terwijl de andere groep hun standaardzorg kreeg zonder tai chi. Door te kijken naar symptomen als beweging en balans konden de onderzoekers vaststellen dat de tai chi-groep een langzamere ziekteprogressie had dan de controlegroep. Ook hadden patiënten in de tai chi-groep – in vergelijking met de controlegroep – minder de behoefte om medicatie te verhogen en gingen hun cognitieve functies trager achteruit. Ze zouden een betere slaapkwaliteit hebben en een betere kwaliteit van leven in het algemeen. Ook hadden ze minder last van onwillekeurige bewegingen of spiersamentrekkingen, hallucinaties, valpartijen, duizeligheid en rugpijn.

### Wat is Tai Chi?

*Tai chi of 'tai ji' is een van oorsprong Chinese vechtkunst die wordt gebruikt voor zowel zelfverdediging als voor de aanval. Daarnaast wordt de sport beoefend als bewegingstherapie. Tai chi is zeer geschikt voor ouderen en mensen die slechter ter been zijn omdat de bewegingen elkaar – in tegenstelling tot veel andere vechtsporten – in een langzaam tempo opvolgen en soepel in elkaar overgaan. Bovendien kunnen veel van de oefeningen ook zittend of liggend worden gedaan en is er daarom weinig risico op vallen.*

### Voorzichtig optimisme

Hoewel dat geweldig klinkt, zijn er ook kanttekeningen te plaatsen bij het onderzoek. De

onderzoeksgroep was niet groot genoeg om harde conclusies te trekken en omdat het om een observatiestudie ging – en er dus meer factoren mee kunnen spelen zoals motivatie of leefstijl – kan er geen oorzakelijk verband getrokken worden. Dat benadrukt ook onderzoeker Ray Chaudhuri, hoogleraar bewegingsstoornissen en neurologie aan *King's College London*, die niet bij de studie betrokken is geweest. “Hoewel de positieve effecten op bepaalde onderdelen indrukwekkend zijn, is het nog te vroeg om op basis van dit onderzoek enige ‘neurobescherming’ te claimen.”

Prof Alastair Noyce, hoogleraar neurologie en neuro-epidemiologie, QMUL, ook niet betrokken bij het onderzoek, is voorzichtig optimistisch. “Verschillende eerdere onderzoeken suggereerden namelijk al dat lichaamsbeweging op de lange termijn zelfs ziekteveranderende voordelen heeft voor de ziekte van Parkinson.” De hoogleraar raadt Parkinsonpatiënten daarom al geruime tijd aan om aan tai chi – en andere vormen van lichaamsbeweging – te doen. “Begrijpen welke vormen van lichaamsbeweging het meest voordelig zijn, is een belangrijk doel om de langetermijnbehandeling van patiënten te verbeteren.”

### **Oorzaak Parkinson**

*Wat nu precies de ziekte van Parkinson veroorzaakt, is nog steeds niet helemaal duidelijk, al zijn er wel verschillende theorieën. Het bestrijdingsmiddel Glyfosaat wordt bijvoorbeeld al een tijd in verband gebracht met de ziekte, maar er zou ook een verband zijn tussen eenzaamheid en de ziekte van Parkinson. Er is ook een theorie dat bepaalde stammen van de Desulfovibrio-bacterie de ziekte veroorzaakt doordat het voor een ophoping van alfa-synucleïne zorgt, een bepaald eiwit in de hersenen. Maar waar Parkinsonpatiënten die zouden oplopen, en hoe deze anders zouden zijn en werken dan andere stammen in gezonde patiënten is niet duidelijk. Ook maagzweren en zelfs klimaatverandering worden in verband gebracht met de ziekte. Er is dus nog een hoop onduidelijk.*