

Wetenschappelijke feiten over mentale aspecten van parkinson(isme)

Deel 7: Tai chi

Het is belangrijk de wetenschappelijke literatuur bij te houden. De laatste jaren wordt er gelukkig ook steeds meer onderzoek gedaan naar de mentale aspecten van Parkinson(isme), waaronder psychiatrische symptomen. In elke column zal ik een artikel uitlechten en uitleggen wat de relevantie is voor u.

Afgelopen jaren is een toenemende interesse ontstaan in de gunstige effecten van niet-medicamenteuze 'aanvullende' behandelopties voor neurodegeneratieve aandoeningen zoals parkinson(isme). Daarbij wordt veelal onderzocht wat het effect is op zowel het fysieke (bijvoorbeeld motorische) als op het mentale functioneren (zoals het denken en de stemming) en op de kwaliteit van leven. Vanuit mijn vak als psychiater ben ik altijd bijzonder geïnteresseerd in het samenspel tussen lichaam en geest, of beter gezegd: de mens als geheel. Veel onderzoek heeft bijvoorbeeld al laten zien dat psychotherapie (bijvoorbeeld ter vermindering van angst) kan helpen lichamelijk beter in balans te zijn, en omgekeerd kan fysieke inspanning een gunstig effect hebben op het verminderen van somberheid of het verbeteren van het denken. Zo onderzoeken we momenteel in Amsterdam UMC het effect van verschillende vormen van bewegen op stemming, denken en beweging (zie www.hersensfit.amsterdam).



Het artikel dat ik heb uitgezocht voor dit nummer gaat over de effecten van tai chi op de niet-motorische symptomen bij parkinson en de mogelijke werkingsmechanismen. Tai chi is een taoïstische techniek die zijn oorsprong vindt in de vecht- en krijgskunst. Vanuit het perspectief van de vechtkunst is het idee met behulp van 'de eigen interne kracht de externe kracht van de aanvaller (yang) te beantwoorden met zachtheid (yin)'. Tai chi wordt vooral als innerlijke bewegingskunst ingezet, waarbij de langzame soepele bewegingen gezondheid bevorderend geacht worden.

Het onderzoek is uitgevoerd in China door een onderzoeksgroep die al jaren het effect en de werking van tai chi onderzoekt. Zij onderzochten 95 mensen in de vroege fase van de ziekte van Parkinson, en verdeelden hen over drie verschillende condities: een derde deed twee keer per week een uur tai chi (in groepsverband onder leiding van een leraar), een derde ging twee keer per week een uur wandelen (wat met behulp van een bewegingsmeter werd gecontroleerd) en een derde deed geen bijzondere bewegingsinterventie. Na 6 en 12 maanden werd gekeken wat het effect was op het functioneren (denken, slaap, kwaliteit van leven, vermoeidheid, etc.) en aan de hand van MRI- en bloedonderzoek werd gezocht naar werkingsmechanismen.

Allereerst was het opvallend dat in de tai chi-groep geen deelnemers uitvielen



gedurende het jaar van behandeling. In de wandel- en controlegroep viel bijna de helft van de mensen uit (om veel verschillende redenen). De mensen die een jaar tai chi deden, hadden na dat jaar (vergeleken met de andere twee groepen) betere scores op een maat voor het denkvermogen, en dan specifiek de score voor zogenaamde 'frontale functies' (zoals planning en flexibiliteit). Op basis van de functionele MRI-beelden voor en na het jaar van behandeling, concluderen de onderzoekers dat de verbetering in het denken samenging met toegenomen activiteit in het zogenaamde 'somato-motorische' netwerk (dit hersennetwerk is primair relevant voor houding en beweging). De verbetering in het denken ging ook gepaard met een toename in een maat voor hersenplasticiteit gemeten in het bloed. Hoewel de resultaten wel nog gerepliceerd moeten worden in een onafhankelijke en grotere studie, laat het zien wat ik vaak in de spreekkamer hoor: tai chi, yoga, qi gong en andere vormen van aandachtvol bezig zijn met lichaam en geest kan een positieve invloed hebben op het dagelijks functioneren.

Gebruikte publicatie:

Li G. et al. Tai chi improves non-motor symptoms of Parkinson's disease: one-year randomized controlled study with the investigation of mechanisms. *Parkinsonism and Related Disorders* 2024; 120: 105978