

Některé odborné práce o čchi-kungu od 1. 1. 2015 do 23. 8. 2016

Krevní oběh a srdce

Xiong a spol. (2015) zpracovali přehled výzkumů, které se týkaly využití čchi-kungu při léčbě vysokého krevního tlaku. Používání čchi-kungu v této indikaci považují za vhodné. Mao a spol. (2016) doporučují na základě svého výzkumu Baduanjin qigong v rehabilitaci pacientů po srdečním infarktu. To je překvapivé, tato sestava cviků není fyzicky úplně snadná ani pro relativně zdravé lidi vyššího věku.

Parkinsonova nemoc

Yang a spol. (2015) na základě své metaanalýzy doporučují využívání čchi-kungu v rámci komplexní léčby Parkinsonovy nemoci. Podle těchto autorů zlepšuje čchi-kung a tai-či stabilitu a pohyblivost. K podobným závěrům dospěli autoři Xiao a spol. (2016), kteří u pacientů s Parkinsonovou nemocí použili Baduanjin qigong.

Osoby vyššího věku

- Chang a spol. (2016) zjistili u starších osob příznivý efekt čchi-kungu na tukovou tkáň.
- Zheng a spol. (2015) doporučují Baduanjin qigong u osob vyššího věku jako prevenci.
- Teut a spol. (2016) zjišťovali vliv jógy a čchi-kungu u osob vyššího věku, které měly bolesti bederní páteře. Obě intervence měly pozitivní efekt, zlepšovaly kvalitu života a mírnily bolest.

Chronická obstrukční choroba plic

Xiao a spol. zjistili po 6 měsících praktikování jednoho typu čchi-kungu zlepšení funkční kapacity plic a kvality života u pacientů s chronickou obstrukční chorobou plic. K podobným závěrům došli i Zhang a spol. (2016).

Další indikace

- Podle autorů Hou a spol. (2015) jsou qigong a akupunktura účinné u osteoartritidy kolenního kloubu.
- Fong a spol. (2016) zaznamenali po praktikování čchi-kungu zlepšení u osob léčených pro rakovinu nosohltanu.
- Liu a spol. (2015) doporučují čchi-kung při léčbě deprese.
- Vera a spol. (2016) zjistili příznivých vliv čchi-kungu na některé imunitní funkce.

Literatura

Poznámka: Souhrny těch prací a někdy i celé texty jsou volně dostupné online.

- Fong SS, Ng SS, Lee HW, Pang MY, Luk WS, Chung JW, Wong JY, Masters RS. The effects of a 6-month Tai Chi Qigong training program on temporomandibular, cervical, and shoulder joint mobility and sleep problems in nasopharyngeal cancer survivors. *Integr Cancer Ther.* 2015; 14(1):16-25.
- Hou PW, Fu PK, Hsu HC, Hsieh CL. Traditional Chinese medicine in patients with osteoarthritis of the knee. *J Tradit Complement Med.* 2015; 5(4):182-96.
- Chang MY, Chen HY. Body Composition Outcomes of a Qigong Intervention Among Community-Dwelling Aging Adults. *West J Nurs Res.* 2016 Jun 21. [Epub ahead of print]
- Liu X, Clark J, Siskind D, Williams GM, Byrne G, Yang J6, Doi SA. A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms. *Complement Ther Med.* 2015; 23(4):516-34
- Mao S, Zhang X, Shao B, Hu X, Hu Y, Li W, Guo L, Zhang M. Baduanjin Exercise Prevents post-Myocardial Infarction Left Ventricular Remodeling (BE-PREMIER trial): Design and Rationale of a Pragmatic Randomized Controlled Trial. *Cardiovasc Drugs Ther.* 2016; 30(3):315-22.
- Teut M, Knilli J, Daus D, Roll S, Witt CM. Qigong or Yoga Versus No Intervention in Older Adults With Chronic Low Back Pain-A Randomized Controlled Trial. *J Pain.* 2016; 17(7):796-805.
- Vera FM, Manzaneque JM, Rodríguez FM, Bendayan R, Fernández N, Alonso A. Acute Effects on the Counts of Innate and Adaptive Immune Response Cells After 1 Month of Taoist Qigong Practice. *Int J Behav Med.* 2016; 23(2):198-203.
- Xiao CM, Zhuang YC. Efficacy of Liuzijue Qigong in Individuals with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Remission. *J Am Geriatr Soc.* 2015; 63(7):1420-5.
- Xiao CM, Zhuang YC. Effect of health Baduanjin Qigong for mild to moderate Parkinson's disease. *Geriatr Gerontol Int.* 2016; 16(8):911-9.
- Xiong X, Wang P, Li X, Zhang Y. Qigong for hypertension: a systematic review. *Medicine (Baltimore).* 2015; 94(1):e352.
- Yang Y, Qiu WQ, Hao YL, Lv ZY, Jiao SJ, Teng JF. The efficacy of traditional Chinese Medical Exercise for Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2015; 10(4):e0122469.
- Zhang M, Xu G, Luo C, Meng D, Ji Y. Qigong Yi Jinjing Promotes Pulmonary Function, Physical Activity, Quality of Life and Emotion Regulation Self-Efficacy in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Pilot Study. *J Altern Complement Med.* 2016 [Epub ahead of print]
- Zheng G, Fang Q, Chen B, Yi H, Lin Q, Chen L. Qualitative Evaluation of Baduanjin (Traditional Chinese Qigong) on Health Promotion among an Elderly Community Population at Risk for Ischemic Stroke. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:893215.

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

www.drnespor.eu, www.youtube.com/drnespor