Wie Massagen den Blutdruck bei Hypertonie-Patienten beeinflussen können – Eine Meta-Analyse

Neue Meta-Analyse zeigt: Massage könnte den Blutdruck bei Hypertonie-Patienten minimal senken. Mehr Forschung nötig!

Hypertonie mit Massagen lindern

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine weit verbreitete chronische Erkrankung, von der weltweit etwa 1,13 Milliarden Menschen betroffen sind. Die Behandlung von Bluthochdruck umfasst normalerweise sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Ansätze. Eine der nicht-medikamentösen Therapien ist die Massage, eine Form der komplementären und alternativen Medizin, die darauf abzielt, körperliche Beschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

In einer aktuellen Meta-Analyse wurde untersucht, wie effektiv Massage als Behandlung zur Senkung des Blutdrucks bei Hypertonie-Patienten ist. Bei einer Meta-Analyse werden Daten aus verschiedenen Studien zusammengefasst und analysiert, um ein klareres Bild von den Forschungsergebnissen zu erhalten. In dieser spezifischen Analyse wurden sechs Studien mit insgesamt 290 Teilnehmern ausgewertet. Die Ergebnisse zeigten eine minimale Reduktion des systolischen (der obere Wert) und des diastolischen (der untere Wert) Blutdrucks bei den Patienten, die Massage-Therapien erhielten.

Obwohl die Ergebnisse eine leichte Verbesserung nahelegen, ist der Unterschied im Blutdruck sehr gering. Die Forschenden empfehlen daher weitere randomisierte Kontrollstudien, um die Wirksamkeit von Massagen als Mittel zur Senkung des Blutdrucks besser einschätzen zu können. Sie weisen auch darauf hin, dass derzeit nur begrenzte Forschungsergebnisse vorliegen und dass größere Studien mit längeren Nachbeobachtungszeiten notwendig sind, um definitive Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Wenn sich zukünftige Forschungen als eindeutig positiv erweisen, könnte dies dazu führen, dass Ärzte Massage als ergänzende Behandlung zu bestehenden Therapien für Bluthochdruckpatienten empfehlen könnten. Vor allem, da Massagetherapien in der Regel mit wenigen oder keinen Nebenwirkungen verbunden sind, könnten sie eine attraktive Option für Menschen sein, die nach Möglichkeiten suchen, ihren Blutdruck auf natürliche Weise zu senken.

Grundlegende Begriffe und Konzepte:

- **Hypertonie (HTN):** Medizinischer Begriff für Bluthochdruck.
- **Meta-Analyse:** Statistisches Verfahren, bei dem Ergebnisse aus mehreren Studien zusammengefasst und analysiert werden, um übergeordnete Trends oder Effekte zu ermitteln.

- **Randomisierte Kontrollstudie:** Studientyp, bei dem Teilnehmer zufällig einer von mindestens zwei Gruppen zugewiesen werden; eine Gruppe erhält die zu untersuchende Intervention, während die andere Gruppe eine Platzbo-Intervention oder Standardbehandlung erhält.
- **Systematischer Review:** Eine umfassende Zusammenfassung der vorhandenen Evidenz zu einem bestimmten Forschungsthema, die strengen methodischen Standards folgt.
- **Systolischer Blutdruck:** Der höhere Wert in einer Blutdruckmessung, der den Druck in den Arterien erfasst, wenn das Herz schlägt.
- **Diastolischer Blutdruck:** Der niedrigere Wert in einer Blutdruckmessung, der den Druck in den Arterien misst, wenn das Herz zwischen den Schlägen ruht.

Minimale Reduktion des Blutdrucks durch Massage bei Hypertoniepatienten

Die vorliegende Meta-Analyse konzentrierte sich auf die Auswertung der Effekte von Massagetherapie auf den Blutdruck bei Patienten mit arterieller Hypertonie (HTN), einer globalen Gesundheitsherausforderung, von der schätzungsweise 1,13 Milliarden Menschen betroffen sind. Die erfolgreiche Behandlung von Hypertonie umfasst sowohl pharmakologische als auch nicht-pharmakologische Interventionen. In diesem Forschungskontext wurde die Rolle der Massagetherapie, einer weit verbreiteten komplementären und alternativen medizinischen Behandlung, die körperliche Beschwerden lindert und das allgemeine Wohlbefinden fördert, detailliert untersucht.

Methodik und Datenbasis für die Analyse bildeten elektronische Datenbanken wie PubMed, Prospero, Scopus, ClinicalTrials.gov, Embase und die Cochrane Library, die bis März 2021 durchsucht wurden. Eingeschlossen wurden experimentelle Studien, die den PICO-Kriterien (Population, Intervention, Vergleich, Outcome) entsprachen, mit dem primären Ergebnis des Blutdrucks. Die

Meta-Analyse nutzte ein Random-Effects-Modell, um eine Zusammenfassung der Behandlungseffekte, ausgedrückt als standardisierte mittlere Differenz (SMD) mit einem 95% Konfidenzintervall (CI), zu erzeugen.

Im Ergebnis wurden sechs Studien in die Überprüfung einbezogen, mit einer Teilnehmerzahl von 290 Patienten, von denen 148 der experimentellen Gruppe und 142 der Kontrollgruppe angehörten. Die Meta-Analyse ergab eine minimale Reduktion des systolischen Blutdrucks (SMD: -0.65 mmHg, 95% CI: -4.75, 3.55) und des diastolischen Blutdrucks (SMD: -0.68 mmHg, 95% CI: -2.43, 1.06) bei erheblicher Heterogenität (I> 94%).

Die Schlussfolgerungen deuten darauf hin, dass Massagetherapie eine minimale Reduktion des Blutdrucks bei Patienten mit Hypertonie bewirken kann. Trotz der gefundenen Ergebnisse ist die Datenlage begrenzt und noch im Entstehen begriffen. Für eine stärkere Empfehlung von Massage als effektive Intervention zur Blutdruckreduktion sind weitere randomisierte Kontrollstudien erforderlich. Außerdem sind umfangreichere prospektive Studien mit langen Nachbeobachtungszeiten notwendig, um die Ergebnisse aus dieser Meta-Analyse zu verifizieren.

Für detailliertere Informationen und weitere Einblick in die spezifischen Studien, die in diese Meta-Analyse einbezogen wurden, verweisen wir auf die Quelle **https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38432790**.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki