

# Besser Schlafen nach Herz-OP: Natürliche Methoden im Test

Schlafqualität nach Herz-OPs lässt sich durch nicht-medik.  
Methoden steigern! Mehr dazu in unserer Studie.  
#Gesundheit #HerzOP



**Schlafstörungen** sind ein weitverbreitetes Problem bei Patienten nach Herzoperationen, welches sich negativ auf die Erholung nach der Operation und die Rehabilitation auswirkt. Übliche Schlafmedikamente sind für eine langfristige Anwendung nicht ideal, und nicht-pharmakologische Behandlungen könnten sinnvolle Alternativen oder Ergänzungen darstellen. Diese Studie untersuchte die Wirksamkeit solcher nicht-pharmakologischer Maßnahmen hinsichtlich der Schlafqualität, der Intensität des Schmerzes und Angstzuständen bei Patienten nach Herzoperationen.

Durch eine systematische Übersicht und Meta-Analyse wurden randomisierte kontrollierte Studien ausgewertet, die sich mit dem Effekt nicht-pharmakologischer Interventionen auf die

Schlafqualität erwachsener Patienten nach Herzoperationen befassten. Die Auswertung von 18 Studien mit 1701 Teilnehmern ergab, dass Methoden wie **kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken, Bewegung, Massage, Akupressur, Aromatherapie, Musiktherapie, sowie der Einsatz von Augenmasken und Ohrstöpseln**, die Schlafqualität, Schmerzintensität und Angstzustände signifikant verbessern können.

Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass der Einsatz nicht-pharmakologischer Maßnahmen nach einer Herzoperation die Schlafqualität optimieren kann. Für eine noch präzisere Beweisführung sind jedoch weitere Forschungen mit größerer methodischer Strenge erforderlich. In der klinischen Praxis könnten diese Ergebnisse dazu beitragen, dass solche Interventionen vermehrt in die Betreuung von Patienten nach Herzoperationen einbezogen werden, um die Schlafqualität zu verbessern. Für Patienten und Gesundheitsdienstleister bietet dies die Möglichkeit, besser über die Vorteile dieser interventionellen Ansätze informiert zu sein.

## **Grundlegende Begriffe:**

- **Nicht-pharmakologische Interventionen:** Behandlungsmethoden, die ohne Medikamente auskommen.
- **Kognitive Verhaltenstherapie:** Eine psychotherapeutische Methode, die darauf abzielt, schädliche Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
- **Entspannungstechniken:** Verfahren, die zur Verringerung von Stress und Anspannung eingesetzt werden, z.B. Atemübungen oder Progressive Muskelrelaxation.
- **Akupressur:** Eine Therapieform aus der traditionellen chinesischen Medizin, die durch Druck auf bestimmte Körperstellen wirkt.
- **Aromatherapie:** Die Verwendung ätherischer Öle zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Zusammenfassend bieten diese Untersuchungen vielversprechende Ansätze, um die Erholung von Patienten nach einer Herzoperation durch nicht-pharmakologische Methoden zu unterstützen. Sie betonen die Bedeutung weiterer Forschung, um die optimale Integration dieser Interventionen in die klinische Praxis sicherzustellen.

## **Steigerung der Schlafqualität durch nicht-pharmakologische Interventionen bei postoperativen kardialen Patienten**

Die systematische Überprüfung und Meta-Analyse zielte darauf ab, die Wirksamkeit nicht-pharmakologischer Interventionen auf die Schlafqualität, Schmerzintensität und Angst bei postoperativen kardialen Patienten zu untersuchen. Insgesamt wurden 18 Studien mit 1701 Teilnehmern einbezogen, die verschiedene nicht-pharmakologische Ansätze verglichen und deren Auswirkungen auf die Genesung nach einer Herzoperation bewerteten.

### **Methodik der Studie**

- Es wurde eine umfassende Literatursuche in Datenbanken wie PubMed, CENTRAL, Embase, CINAHL, Scopus, CNKI und ProQuest Dissertations and Theses am 12. Oktober 2022 durchgeführt.
- Eingeschlossen wurden randomisierte kontrollierte Studien, die die Wirksamkeit nicht-pharmakologischer Interventionen zur Verbesserung der Schlafqualität bei erwachsenen postoperativen kardialen Patienten untersuchten.
- Zur Beurteilung des Risikos für Verzerrungen (Bias) nutzten die Autoren das Cochrane Risk of Bias-Tool Version 1.
- Für die Meta-Analyse kam die Software RevMan Version 5.4.1 zum Einsatz, während die Heterogenität der Studienergebnisse mittels I-Statistik und Cochran-Q-Test

bewertet wurde.

## **Ergebnisse**

Die Mehrheit der einbezogenen Patienten hatte sich einer koronaren Bypass-Operation unterzogen. Die untersuchten nicht-pharmakologischen Interventionen umfassten unter anderem kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken, Bewegung, Massage, Akupressur, Aromatherapie, Musik sowie die Verwendung von Augenmasken und Ohrenstöpseln, die gegenüber der üblichen Pflege, Placebos, keiner Intervention oder aktiven Vergleichsgruppen getestet wurden.

- Bei den Interventionen wurde eine statistisch signifikante Verbesserung der Schlafqualität (Standard Mean Difference (SMD) = -0.91, 95% Konfidenzintervall (KI) = -1.17 bis -0.65) festgestellt.
- Eine Reduktion der Schmerzintensität wurde ebenfalls berichtet (SMD = -0.63, 95% KI = -1.05 bis -0.20) in Gruppen, die kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken, Massage, Musik und Augenmasken erhielten.
- Eine Verbesserung der Angstlevels wurde durch Bewegung und Musik erzielt (SMD = -0.21, 95% KI = -0.38 bis -0.04).

## **Schlussfolgerung und klinische Relevanz**

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass der Einsatz nicht-pharmakologischer Interventionen die Schlafqualität nach einer Herzoperation optimieren kann. Es wird jedoch auf die Notwendigkeit weiterer Forschung mit größerer methodischer Strenge hingewiesen, um verschiedene interventionsspezifische Merkmale unter Berücksichtigung potenzieller Störfaktoren zu untersuchen. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung des Einsatzes nicht-pharmakologischer Maßnahmen in der postoperativen kardialen Versorgung, um die Genesung zu unterstützen und die Lebensqualität der Patienten zu

verbessern.

Link zur externen Quelle der Forschung:

**<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38477050>**

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**