

# Onderzoek effect Qi Gong op hoge bloeddruk

Uit onderzoek naar het effect van Qi Gong op verhoogde bloeddruk blijkt dat Qi Gong effectief is in het verlagen van de bloeddruk. Dit onderzoek werd uitgevoerd onder veertig patiënten met prehypertensie of milde hypertensie.

Qi Gong is onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en bestaat uit bewegingsoefeningen gericht op algehele gezondheidsbevordering. Bij Qi Gong oefeningen zijn drie aspecten van belang: de beweging zelf, de ademhalingstechniek en mentale focus.

## Classificatie bloeddruk bij volwassenen

classificatie hypertensie	syst. mmHg (bovendruk)	diast. mmHg (onderdruk)
normaal	< 120	en < 80
voorstadium (prehypertensie)	120-139	of 80-89
stadium 1 (milde hypertensie)	140-159	of 90-99
stadium 2	≥ 160	of ≥ 100

## Opzet onderzoek

Veertig patiënten met prehypertensie of milde hypertensie namen deel aan dit onderzoek. De patiënten werden willekeurig verdeeld in een Qi Gong groep en een controlegroep.

Deelnemers in de Qi Gong groep deden 5 keer per week oefeningen gedurende 8 weken; deelnemers in de controlegroep hielden dezelfde levensstijl, inclusief dieet en beweging. Het gebruik van bloeddrukverlagende middelen was niet toegestaan gedurende dit onderzoek.

De belangrijkste uitslag was het verschil in bloeddruk. Secundair werden tevens de gezondheidstoestand en veranderingen in hormoonniveaus gemeten.

## Resultaat

Deelnemers in de Qi Gong groep hadden een significante verlaging in systolische en diastolische bloeddruk ten op zichte van de beginwaarden en in vergelijking met de controlegroep. In de controlegroep was geen significante verandering in de bloeddruk.

Ook de gezondheidsstatus (gemeten met de MYMOP2 vragenlijst) van deelnemers in de Qi Gong groep toonde een significante verbetering in vergelijking met de controlegroep.

### MYMOP2 vragenlijst

De MYMOP2 vragenlijst meet de aspecten die de patiënt het belangrijkste acht: de patiënt kiest 1 of 2 symptomen waar hij hulp voor nodig heeft en die voor hem het belangrijkste

zijn. Daarnaast kiest de patiënt ook een activiteit in het dagelijks leven die door deze symptomen gehinderd is of onmogelijk is geworden. De patiënt geeft deze aspecten en het algeheel welbevinden een score.

Bij het follow-up consult worden dezelfde symptomen, activiteit en het algeheel welbevinden weer beoordeeld door de patiënt.

De MYMOP2 vragenlijst wordt gebruikt in zowel grootschalige als kleinere studies.

Er was geen significant verschil in hormoonniveaus tussen de twee onderzoeksgroepen.

## Conclusie

Qi Gong heeft een positief effect op de bloeddruk en de gezondheidstoestand van patiënten met prehypertensie en milde hypertensie.

Bronvermelding:

[A randomized controlled trial for the use of qigong in the treatment of pre and mild essential hypertension](#)

[Nationaal Kompas Volksgezondheid > Bloeddruk](#)

[Uncontrolled hypertension is common, but untreated, worldwide](#)

[CBS: Ruim 10 procent Nederlanders heeft hoge bloeddruk of migraine](#)

[Nierstichting: hoge bloeddruk en nierschade](#)

[NCBI: The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure.](#)