

In equilibrio dopo l'ictus: a fare la differenza è il Tai chi

Dice la saggezza orientale: le arti marziali conducono all'equilibrio interiore. Dice l'University of Illinois: il **Tai chi** migliora l'equilibrio - stavolta del corpo - in coloro che hanno subito un **ictus**. Dopo un attacco di questo tipo, infatti, molti pazienti possono avere **problemi psicomotori**, tra i quali rientra spesso la perdita di equilibrio. Il Tai chi, antica arte orientale a metà tra danza e lotta, si è rivelato un eccellente metodo per aiutare i pazienti a recuperare la "gestione" del proprio corpo.

La ricerca - Gli studiosi, guidati dalla professoressa della University of Illinois Christina Hui-Chan, hanno diviso 136 soggetti che avevano subito un ictus più di sei mesi prima in due gruppi: al primo sono stati fatti praticare **esercizi tradizionali**, come respirazione e stretching; al secondo, invece, sono stati insegnati i fondamenti del Tai chi, disciplina basata sulla **meditazione** e su **lenti movimenti** del corpo. Dopo poche settimane di trattamento, durante le quali i soggetti sottoposti allo studio si sono esercitati un'ora al giorno per **tre volte alla settimana**, i pazienti hanno dovuto sostenere alcuni test (come spostarsi in direzioni diverse, camminare, sedersi e rialzarsi, bilanciare il proprio peso, simulare una corsa per prendere l'autobus) attraverso i quali è stato possibile misurare la loro capacità di mantenersi in equilibrio. Dai risultati raccolti è emerso che, in tutte queste prove, chi aveva praticato **Tai chi** aveva risultati migliori rispetto al gruppo di controllo che si era allenato con stretching e respirazione.

Il Tai chi in occidente - Pur essendo una disciplina estremamente complessa, del Tai chi è stato sufficiente insegnarne ai pazienti una versione semplificata per usufruire di questi benefici. Il tutto è stato possibile con un corso durato appena otto settimane. Hui-Chan suggerisce quindi di guardare a oriente: "In **Cina** molti anziani (e non solo) praticano il Tai chi. Anche i **Paesi occidentali** potrebbero istituire corsi di questo tipo".

di paolo fiore

Data: 27/03/2009

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alcune foto presenti su Salute24 sono state prese da Internet, e quindi valutate di pubblico dominio. Se i soggetti o gli autori sono contrari alla pubblicazione, non avranno che da segnalarlo alla redazione che provvederà prontamente alla rimozione delle immagini utilizzate.

Le informazioni all'interno di Salute24 sono relative ai farmaci venduti in Italia. Tali informazioni sono da considerarsi ad esclusivo uso informativo e non possono essere usate a fini diagnostici o terapeutici e non devono intendersi come consiglio per una diagnosi o per una terapia. Prima di acquistare qualsiasi prodotto, o di interrompere qualsiasi trattamento, bisogna sempre rivolgersi a un medico. Le informazioni non trattano tutte le indicazioni, controindicazioni, interazioni o effetti collaterali possibili dei medicinali e possono non essere aggiornate. Salute24 non assume responsabilità per inesattezze eventualmente presenti e rimanda, quale autorità competente per tale materia, alle note Aifa relative alle prescrizioni per maggiori dettagli.

Durante la navigazione in Salute24 vengono raccolti in maniera anonima, alcuni dati, quali l'Internet Service Provider utilizzato dall'utente per la connessione ad Internet, il suo browser, il tipo di sistema operativo.

Nelle pagine web di Salute24 sono presenti dei banner pubblicitari. L'agenzia concessionaria della pubblicità può utilizzare cookies o altre tecnologie per misurare e migliorare le proprie campagne pubblicitarie anche su questo portale. In particolare potrà avvenire, durante la navigazione la raccolta di informazioni in forma anonima, come data e ora e tipo di banner mostrato e l'indirizzo IP.