



## Tai chi e fibromialgia

**FONTE** I risultati dello studio scientifico su tai chi e fibromialgia è stato pubblicato, sulla rivista *New England Journal of Medicine* 2010; 363:743-754 con il titolo originale: [“A Randomized Trial of tai chi for Fibromyalgia”](#) dei ricercatori del Tufts Medical Center di Boston Chenchen Wang, M.D., M.P.H., Christopher H. Schmid, Ph.D., Ramel Rones, B.S., Robert Kalish, M.D., Janeth Vinh, M.D., Don L. Goldenberg, M.D., Yoojin Lee, M.S., and Timothy McAlindon, M.D., M.P.H.

**LO STUDIO IN PILLOLE** Questo studio è stato realizzato perché confortato dall'esito positivo di precedenti ricerche dove si riferivano gli effetti terapeutici e benefici del tai-chi in pazienti fibromialgici.

I 356 pazienti sono stati selezionati dopo contatto telefonico, due terzi provengono dalla periferia di Boston e un terzo dall'area urbana. Due gruppi numericamente uguali sono suddivisi tra chi aderisce al tai chi e coloro rappresentano il controllo.

Dopo due settimane dall'inizio del trial, con la valutazione FIQ (Fibromyalgia Impact Questionnaire) si giunge alla prima significativa valutazione della diminuzione della severità dei sintomi. Segue il miglioramento dello stato fisico e psichico del malato. Questi effetti benefici derivati alla pratica del tai chi permangono per 24 settimane e non si riscontrano situazioni di tipo negativo.

Per quanto sia sconosciuto il meccanismo con cui il tai chi intervenga sui sintomi del fibromialgico è presumibile che vi sia un complesso di componenti in grado di determinare la situazione di miglioramento. Gli autori, pur ammetto i limiti dello studio e auspicando un approfondimento ulteriore con un gruppo numericamente più significativo, enfatizzano



quanto la pratica di questa disciplina possa essere importante nella gestione multidisciplinare della fibromialgia.

### **L'Importanza della respirazione e della meditazione**

Gli studi, benché conducano a risultati favorevoli verso queste due discipline orientali per i benefici globali forniti al paziente fibromialgico, suggeriscono ulteriori approfondimenti per comprendere più a fondo l'efficacia di yoga e tai-chi.

Yoga e tai chi in modo -molto- diverso implicano esercizi posturali, di equilibrio e, soprattutto nello yoga, di stretching. Ciò fa pensare all'esigenza di una predisposizione soggettiva del fibromialgico a una o l'altra disciplina.

Entrambe si contraddistinguono per due pratiche raramente presenti nelle tecniche di rilassamento tradizionali: *il controllo della respirazione e la meditazione*.

Il lavoro su tecniche fisio-psico-spirituali indica al fibromialgico il fine da perseguire: *un equilibrio tra corpo e mente tale da poter agire sulla soglia del dolore, sul controllo degli eventi stressanti e sulla qualità del sonno*.

### **Attenzione ai mistificatori**

Occorre però fare un indispensabile riflessione. La componente fisica, ovvero l'esercizio, che una e l'altra disciplina richiedono è valida solo se il maestro nelle cui mani ci si mette è in grado di far lavorare l'individuo nelle forme più soft delle discipline stesse. Il maestro dovrebbe collaborare o aver collaborato con un esperto (reumatologo, fisiatra, e altro) in quanto, queste figure professionali, sono conoscitori del significato di dolore cronico e di fibromialgia. Benvenuto a quel maestro che infine sia abile nel formare una classe omogenea per potenzialità e obiettivi!

Vale un'ultima considerazione, lo yoga e la sua pratica sono diffusi da più lungo tempo favorendo nel Paese tra le tante scuole una selezione in base alle reali capacità, per il tai-chi si tratta al momento di una moda con il conseguente rischio di trovare -sul mercato- potenziali fanfaroni.

*a cura di Maria Luisa Quattrina*