

## Da Arthritis Care Research News Alert



# Tai Chi Migliora dolore nei malati di artrite

Inviato: 12/02/2009; Arthritis Care Research News Alert © 2009 Wiley InterScience

Medico Rating: ☆☆☆☆☆ (4 voti)

Vota questo articolo:

☆☆☆☆☆

-  Stampa questo
-  Invia questo

trasformazione ....

### Informazioni provenienti da industria

#### 5-HT e NE in trattamento del dolore

Serotonina e noradrenalina-Uno o entrambi di questi trasmettitori possono svolgere un ruolo nel trattamento del dolore.

Per saperne di più

I risultati di una nuova analisi hanno fornito buone prove che suggeriscono che il Tai Chi è vantaggioso per l'artrite. In particolare, si è dimostrato di diminuire il dolore con le tendenze verso un miglioramento generale della salute fisica, il livello di tensione e di soddisfazione per lo stato di salute.

Dolore muscoloscheletrico, come quello sperimentato dalle persone affette da artrite, pone un forte onere per il paziente e la comunità ed è riconosciuta come una priorità internazionale per la salute. La terapia Esercizio compreso come il rafforzamento, stretching e programmi di aerobica, hanno dimostrato di essere efficace per i dolori artrici. Tai Chi, è una forma di esercizio che viene regolarmente praticata in Cina per migliorare la salute generale e il benessere. Di solito è preformata in un gruppo, ma è praticato anche singolarmente a proprio tempo libero, che si differenzia dalla terapia esercizio tradizionali approcci usati in clinica.

Recentemente, un nuovo studio ha esaminato l'efficacia del Tai Chi nel diminuire il dolore e la disabilità e migliorando la funzionalità fisica e della qualità della vita nelle persone affette da dolore cronico muscolo-scheletrico. Lo studio è pubblicato nel numero di giugno di *Arthritis Care & Research* (<http://www3.interscience.wiley.com/journal/77005015/home>). Guidati da Amanda Hall del George Institute di Sydney, in Australia, i ricercatori hanno condotto una revisione sistematica ed una meta-analisi. Hanno analizzato sette ammissibili studi randomizzati e controllati di utilizzazione del Tai Chi, come l'intervento principale per i pazienti con dolore muscoloscheletrico. I risultati dimostrano che il Tai Chi migliora il dolore e la disabilità nei pazienti affetti da artrite.

Gli autori, "Il fatto che il Tai Chi è economico, conveniente e piacevole e trasmette gli altri benefici psicologici e sociali supporta l'utilizzo di questo tipo di intervento per le condizioni di dolore come l'artrite."

"E' importante notare che i risultati riportati in questa revisione sistematica sono indicativi degli effetti del Tai Chi contro il minimo intervento (assistenza sanitaria abituale o l'educazione alla salute) o aspettare il controllo list", la nota degli autori. Che istituisce gli effetti specifici del Tai Chi richiederebbe un studio controllato con placebo, che non è ancora stato avviato.

Articolo: "L'efficacia del Tai Chi per condizioni di dolore cronico muscolo-scheletrico: una revisione sistematica e Meta-Analysis," Amanda Hall, Chris Maher, Jane Latimer, Manuela Ferreira, *Arthritis Care & Research*, Giugno 2009.