



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1033

Pagina 1/1

Yoga contro i sintomi dell'artrite

mariagrazia, venerdì 18 settembre 2015 - 19:01:00

Due lezioni a settimana aiutano i pazienti a ritrovare energia e ne migliorano la motilità

Praticare lo yoga può alleviare i sintomi dell'artrite. Due lezioni a settimana, infatti, aiutano i pazienti a ritrovare energia, facilitano lo svolgimento delle attività quotidiane e riducono il dolore. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Rheumatology* da un team di ricercatori americani e canadesi, coordinato da Susan J. Bartlett, docente presso la Johns Hopkins University di Baltimora (Usa) e la McGill University di Montreal (Canada). "Lo yoga può essere particolarmente adatto per le persone affette da artrite", spiega l'esperta, "perché associa l'attività fisica alle tecniche di gestione dello stress e di rilassamento". Continua a leggere l'articolo [qui](#).

Fare yoga migliora la vita delle persone che soffrono di artrite. A suggerirlo è un nuovo studio condotto su un campione di persone che soffrivano di due forme comuni di artrite. Nello specifico, lo studio dei membri della Johns Hopkins è stato condotto su un campione di 75 persone con osteoartrite del ginocchio e artrite reumatoide. Un gruppo di partecipanti è stato invitato a seguire regolarmente delle lezioni di yoga, per tre volte a settimana, mentre i membri del secondo gruppo non hanno praticato tale disciplina.

Continua a leggere [qui](#).