



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.736

Pagina 1/1

Lo yoga migliora equilibrio in pazienti con ictus

mariagrazia, lunedì 30 luglio 2012 - 23:44:54

(AGI) - Washington, 30 lug. - Lo yoga di gruppo può migliorare l'equilibrio nelle persone che hanno subito un ictus ma non ricevono da tempo cure riabilitative. A dirlo è una ricerca pubblicata sulla rivista "Stroke", condotta dall'Indiana University. Nel piccolo studio pilota, i ricercatori hanno testato i potenziali benefici dello yoga tra i pazienti sopravvissuti a ictus che si era verificato almeno sei mesi prima. "Per le persone con ictus cronico, lo yoga in un ambiente di gruppo è sembrato migliorare la funzione motoria e l'equilibrio", ha spiegato Arlene Schmid, che ha partecipato allo studio. I 47 partecipanti, dei quali tre quarti erano veterani maschi, sono stati divisi in tre gruppi: il primo si è sottoposto due volte alla settimana, per otto settimane, a yoga di gruppo, il secondo si incontrava due volte alla settimana ma aveva la raccomandazione di compiere esercizi di rilassamento a casa almeno tre volte alla settimana, e il terzo riceveva normali cure mediche ma senza riabilitazione. Rispetto ai pazienti che appartenevano al gruppo sottoposto a consuete cure mediche, quelli che praticavano yoga avevano migliorato significativamente il loro equilibrio. I problemi di equilibrio spesso durano a lungo dopo un ictus, e inducono una maggiore disabilità e un più alto rischio di cadute. Inoltre, i sopravvissuti all'ictus che praticavano yoga hanno mostrato migliori punteggi per l'indipendenza e la qualità della vita, oltre ad avere meno paura di cadere.

[Fonte](#)