



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.573](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.573)

Pagina 1/1

---

## **SALUTE: SI' ALLO YOGA DOPO L'ICTUS, MIGLIORA L'EQUILIBRIO**

mariagrazia, lunedì 06 giugno 2011 - 13:48:32

Praticare lo yoga aiuta le persone anziane che hanno avuto un ictus a migliorare l'equilibrio e riduce il rischio di cadute: lo dimostra uno studio condotto da Arlene Schmid della Indiana University - Purdue University Indianapolis (Usa), presentato nel corso del meeting dell'American College of Sports Medicine a Denver.

I disturbi dell'equilibrio sono molto frequenti nei soggetti colpiti da questo evento vascolare, spiegano i ricercatori, e interessano infatti circa l'80% dei pazienti che ne hanno subito uno. Lo studio ha coinvolto 20 partecipanti colpiti da ictus, 19 uomini e una donna, con un'età a media di 66 anni, a cui è stato fatto seguire un corso di yoga «su misura» - i cui movimenti sono stati rivisitati e adattati all'età e alle disabilità dei soggetti coinvolti nell'esperimento - che prevedeva due allenamenti a settimana di un'ora ciascuno per un totale di 8 settimane.

Dopo due mesi di esercitazioni yoga i ricercatori hanno quindi osservato un miglioramento dell'equilibrio pari al 17% secondo un punteggio assegnato a ogni paziente su una scala, la Berg Balance Scale, che ha il compito di valutare il rischio di caduta e la capacità di mantenere l'equilibrio in relazione a diverse posizioni. Molti dei partecipanti hanno chiesto un allenamento personalizzato da continuare a casa propria anche dopo la fine dell'esperimento perché - spiega Schmid - pur non seguendo nessun altro trattamento e avendo già completato il loro percorso riabilitativo, si sono resi conto di aver ancora la possibilità di migliorare le proprie condizioni di salute. (ASCA)

[Fonte](#)