

IL TAI -CHI COME TERAPIA CONTRO LA FIBROMIALGIA

Per le persone affette da fibromialgia non ci sono molte speranze, almeno allo stato attuale, di cure farmacologiche che possano ridurre i sintomi di questa condizione, che causa dolori anche cronici, stanchezza, depressione e disturbi del sonno.

Per molti l'unica soluzione efficace consiste nell'associare cure farmacologiche ad un cambiamento radicale nello stile di vita a terapie cognitivo-comportamentali per contrastare il malessere e continuare ad avere una vita normale.

Uno studio pubblicato di recente suggerisce che il Tai Chi, un'antica arte marziale di origine cinese può essere efficace nel migliorare significativamente i sintomi.



Il Tai Chi è una pratica che consiste in movimenti dolci, esercizi di respirazione e rilassamento e identifica un'energia interiore, denominata Qi, che viene distribuita attraverso l'esercizio in tutto il corpo.

L'antica pratica cinese del TAI CHI può avere effetti positivi come terapia nella cura della fibromialgia, secondo uno studio pubblicato su una nota rivista medica.

Una sperimentazione clinica ha dimostrato che, dopo 12 settimane di Tai Chi, pazienti con la fibromialgia, condizione di sofferenza cronica, hanno ottenuto miglioramenti in modo significativo per quanto riguarda dolore, affaticamento, movimento, insonnia e depressione rispetto a un gruppo di confronto che seguiva un programma salutistico di stretching più tradizionale. I pazienti che praticavano il Tai chi hanno continuato a migliorare anche dopo tre mesi.

Dal momento che i sintomi possono essere moltissimi e camuffare altri disturbi e la sua diagnosi dipende in larga misura dalla descrizione del paziente, non dalle analisi del sangue o dalla biopsia, sono ancora motivo di grande dibattito la causa e la cura di questo disturbo.

Risultati recenti hanno suggerito che il Tai Chi, con i suoi esercizi lenti, la respirazione e la meditazione, può portare beneficio ad altre condizioni croniche, inclusa l'artrite.

Il personale del Don Serafino Ronchi è a disposizione per informazioni.