

Il Tai Ji Quan aiuta a migliorare la stabilità posturale nei malati di Parkinson

di Roberto Benetti

La prestigiosa rivista medica *New England Journal of Medicine* ha pubblicato nel mese di Febbraio di quest'anno una ricerca condotta dall'Oregon Research Institute di Eugene negli Stati Uniti sugli effetti del Tai Ji Quan sui problemi di equilibrio dei malati di Parkinson.



Il malato di Parkinson riscontra spesso problemi legati all'equilibrio che portano a diminuire le abilità funzionali in ambito motorio aumentando il rischio di caduta.

Lo studio è stato orientato a verificare se i movimenti lenti e controllati del Tai Ji Quan, facilitando il processo di consapevolezza corporea, possono aiutare il paziente affetto da questa malattia a migliorare il controllo posturale e di conseguenza i problemi di equilibrio.

Lo studio è stato condotto da un gruppo di ricercatori statunitensi su un campione di 195 malati di Parkinson dello stato dell'Oregon con età compresa tra 40 e 85 anni. Questi sono stati divisi casualmente in tre gruppi di pratica: Tai Ji Quan, esercizi di stretching ed esercizi di resistenza muscolare. I partecipanti hanno sostenuto un'ora di lavoro due volte la settimana per 24 settimane.



I pazienti del gruppo di Tai Ji Quan hanno dimostrato un significativo miglioramento nella scala di equilibrio e nel controllo direzionale rispetto sia al gruppo stretching sia a quello di resistenza.

Inoltre nel gruppo Tai Ji il numero delle cadute è stato inferiore rispetto a quello degli altri due gruppi.

Infine, gli effetti del Tai Ji si sono mantenuti per oltre tre mesi dalla fine dello studio.

Il Dottore Fuzhong Li, primo autore della ricerca, ha commentato i risultati concludendo che dall'indagine emerge che l'allenamento Tai Ji sembra ridurre significativamente i problemi di equilibrio in malati di Parkinson di moderata gravità, con l'aggiunta di un miglioramento della capacità funzionale ed una riduzione delle cadute, in modo duraturo ma non permanente.

Questo studio conferma quanto osservato in questi anni di lavoro dagli insegnanti di Tai Ji dell'Associazione PMC che collabora da più di 6 anni con l'Associazione Vicentina malattia di Parkinson.

Il lavoro attento, preciso e qualificato per lo sviluppo di attività motorie e percettive tipico del Tai Ji Quan esplica beneficamente i suoi effetti sui "malati" di Parkinson (e non solo...)!