

ΠΑΡΚΙΝΣΩΝ:

Το τάι τσι διευκολύνει το περπάτημα



Μία ώρα τάι τσι, δύο φορές την εβδομάδα, μπορεί να βοηθήσει τους πάσχοντες από νόσο του Πάρκινσον να περπατήσουν, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Το τάι τσι είναι μία αρχαία κινεζική πολεμική τέχνη, που χαρακτηρίζεται από αργές, γεμάτη χάρη κινήσεις. Όπως διαπιστώθηκε, βελτιώνει την ισορροπία και την ικανότητα βαδίσωσης των ασθενών, ενώ τους προστατεύει και από τις πτώσεις.

Τη σχετική μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Ερευνητικό Ίδρυμα του Όρεγκον, οι οποίοι ζήτησαν από 195 ασθενείς να παρακολουθούν δύο φορές την εβδομάδα, επί 60 λεπτά κάθε φορά, μαθήματα τάι τσι ή προπόνηση αντίστασης (συμπεριλάμβανε στερσκαί βαθιά καθίσματα με βάρη στους αστραγάλους) ή

ασκήσεις διατάσεως των μυών (στρέτσινγκ). Το μάθημα του τάι τσι είχε προσαρμοσθεί ειδικά για τους ασθενείς, δίνοντας βάρος στις κινήσεις ταλάντωσης και μετατόπισης του βάρους.

Έπειτα από έξι μήνες μαθημάτων, η ομάδα του τάι τσι είχε σημαντική βελτίωση σε σύγκριση με εκείνη του στρέτσινγκ σε τεστ ισορροπίας, ελέγχου, βάρδισης και άλλων δεικτών της φυσικής κατάστασης. Σε σύγκριση, εξάλλου, με την ομάδα της προπόνησης αντίστασης, η ομάδα του τάι τσι υπερέχει στην ισορροπία, στον έλεγχο, στον διασκελισμό και σε άλλα τεστ. Επιπλέον, το τάι τσι υπερέχει του στρέτσινγκ στην πρόληψη των πτώσεων, ενώ ήταν εξίσου αποτελεσματικό με την προπόνηση αντίστασης, γράφουν οι ερευνητές στην «Ιατρική Επιθεώρηση της Νέας Αγγλίας» (NEJM).

«Τα ευρήματά μας είναι κλινικά σημαντικά, διότι δείχνουν πως το τάι τσι, το οποίο είναι μία χαμηλής έως ήπιας πρόσκρουσης γυμναστική, μπορεί να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά στις υπάρχουσες φυσιοθεραπείες για το Πάρκινσον», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Φούζχογκ Λι. «Οι βελτιώσεις που καταγράψαμε στην ισορροπία και στη βάρδιση των ασθενών, υπογραμμίζουν την ικανότητα των κινήσεων του τάι τσι να συμβάλλουν στην αποκατάσταση των ασθενών με σοβαρά κινητικά προβλήματα». Η νόσος του Πάρκινσον προκαλεί τρόμο (τρέμουλο), δυσκαμψία και σπασμωδικές κινήσεις που επηρεάζουν τη βάρδιση και άλλες δραστηριότητες – προβλήματα για τα οποία συχνά συνιστάται γυμναστική ή φυσιοθεραπεία στους ασθενείς.

Reflections at Rookwood
02 9764 6088

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ “ΚΟΣΜΟ”
9564 3288**



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές
ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 219610 Hassall Street
Parramatta, 2150