

Onderzoek

In de grootste studie van de Arthritis Foundations vertoonden de deelnemers verbetering v.w.b. de pijn, stijfheid en het gevoel van welzijn. Hun vermogen tot bewegen, te bereiken, met behoud van hun evenwicht, was ook verbeterd, zei Leigh Callahan, PhD, hoofdauteur van de studie, tevens universitair hoofddocent aan de Universiteit van North Carolina in Chapel Hill School of Medicine en lid van UNC's Thurston Arthritis Research Center.

Onze studie toont aan, dat er aanzienlijke voordelen van de Taijiquan-cursus zijn voor mensen met alle soorten van Reuma en osteoarthritis, dit vlgs .Callahan.

We vonden deze resultaten, zowel op het platteland als in de steden en in een zuidoostelijke staat en noordoostelijke staat.

Callahan zal deze resultaten op maandag 8 november, tijdens de jaarlijkse wetenschappelijke bijeenkomst van de American College of Reumatologie in Atlanta presenteren.

Aan de studie namen 354 mensen deel uit 20 locaties in Noord-Carolina en New Jersey. Zij werden willekeurig verdeeld in twee groepen.

De interventiegroep ontving 8 weken, twee keer per week Taiji direct, terwijl de andere groep als een vertraagde controle groep functioneerde, ook de Taiji-cursus ontving.

Om in aanmerking te komen om deel te nemen aan de studie, moesten de deelnemers elk type van zelfgerapporteerde en artsgediagnosticeerde artritis hebben, 18 jaar oud of ouder zijn, en in staat zijn om zelfstandig, zonder hulp, te bewegen. Echter, ze hoefden Taiji niet staand uit voeren.

Zij kwamen in aanmerking voor de studie als zij Taiji zittend konden uitvoeren, vlgs. Callahan. Zelfrapportage van pijn, vermoeidheid en stijfheid en fysieke functie prestatie-indicatoren werden verzameld bij de uitgangssituatie en bij de acht weken durende evaluatie. Deelnemers werden vragen gesteld over hun vermogen om de activiteiten van het dagelijkse leven, hun algemene gezondheid en psychosociale maatregelen uit te voeren, zoals de vermeende hulpeloosheid en eigen krachtigheid. De waargenomen fysieke maatregelen en prestaties werden getimed in zithouding (welke een maatstaf zijn voor de sterkte van de onderste ledematen), en een op één been houding en op twee benen, werden getest naar het bereik en vermogen.

Aan het einde van de acht weken lieten de personen, die de tussenkomst hadden ontvangen, een matige verbetering zien van de pijn, vermoeidheid en stijfheid. Zij hadden ook een verhoogd gevoel van welzijn, zoals gemeten werd bij de psychosociale variaties en zij hadden een betere balans bereikt vlgs. Callahan.

Mede studieschrijvers, allen van UNC, zijn ,statisticus Jack Shreffler, PhD, Betsy Hackney, BS, Kathryn Martin, PhD, en medisch student Brian Charnock.

Bron: Universiteit van North Carolina in Chapel Hill School of Medicine. Data artikel:: 09 Nov 2010
www.medicalnewstoday.com