

Original Article

[A Randomized Controlled Trial of Tai Chi for Tension Headaches](#)

Ryan B. Abbott¹, Ka-Kit Hui¹, Ron D. Hays², Ming-Dong Li¹ and Timothy Pan¹

¹Center for East West Medicine, Department of Medicine and ²Division of General Internal Medicine and Health Services Research, David Geffen School of Medicine, University of California at Los Angeles, Los Angeles, CA 90095, USA and RAND Corporation, Santa Monica, CA 90407, USA

This study examined whether a traditional low-impact mind-body exercise,

STUDIO SUGLI EFFETTI DEL TAI CHI CHUAN SULLE CEFALEE TENSIVE

INTRODUZIONE

Descrizione clinica e epidemiologica delle cefalee tensive

Secondo la National Headache Foundation americana, più di 45 milioni di cittadini americani soffrono di mal di testa in forma cronica, con perdite economiche stimate in 50 miliardi di dollari all'anno dovute a spese mediche e a fenomeni di assenteismo a cui si sommano altri 4 miliardi di spese per medicinali da banco. Le cefalee di tipo tensivo, che rappresentano circa il 78% del fenomeno nel suo complesso, possono manifestarsi sia in forma cronica che saltuaria e spesso sono il risultato di periodi di stress, ansia, fatica e nervosismo. I sintomi includono dolore, sensazione di "cerchio alla testa", contratture nella muscolatura del capo e del collo. I sintomi sono bilaterali e indipendenti dall'attività fisica. Le cure comunemente utilizzate per la cefalea tensiva includono tecniche di rilassamento, massaggi, biofeedback, intervento farmacologico (con l'utilizzo di anti-dolorifici e mio-rilassanti) e la riduzione dello stress.

L'utilizzo della Medicina Complementare e Alternativa negli Stati Uniti è in continua crescita

Negli Stati Uniti l'utilizzo di forme di medicina non-convenzionale e alternativa (CAM) sono in costante aumento (con ciò incluse terapie come la chiropratica, l'ayurveda, l'omeopatia e la naturopatia). Nel 1997 si stima che siano stati spesi tra i 36 e i 47 miliardi di dollari in terapie alternative.

La medicina tradizionale cinese (TMC) è un complesso sistema di terapie medicali che ben si include nelle pratiche di medicina alternativa. La TMC ha origini ben più antiche addirittura delle sue forme scritte e le tecniche utilizzate includono l'agopuntura, l'utilizzo di erbe mediche e la pratica del Thai Chi.

Il Thai Chi è una forma di allenamento corpo-mente e un trattamento di comprovata efficacia per numerosi disturbi

Il Thai Chi è una forma di ginnastica tradizionale cinese che si propone di migliorare la salute attraverso il miglioramento della concentrazione, della respirazione, della coordinazione e della capacità di rilassarsi. L'obiettivo del Thai Chi è ribilanciare le capacità di autoguarigione del corpo. Il Thai Chi è praticato in Cina da secoli ed è ormai vastamente praticato in tutto il mondo. Si stima che più di 100 milioni di persone solo in Cina praticino regolarmente Thai Chi.

Lo scopo di questo studio è di indagare gli effetti del Thai Chi come cura per le cefalee tensive. Fin dal 1990 sono state introdotte terapie di rilassamento e biofeedback nella cura delle cefalee e il Thai Chi potrebbe portare i medesimi benefici. Inoltre, poiché l'agopuntura si è rivelata una cura estremamente efficace per il trattamento delle cefalee tensive, il Thai Chi, che ne adotta gli stessi principi, potrebbe rivelarsi altrettanto efficace.

Metodologia

Per questo studio sono stati selezionati un gruppo di partecipanti attivi e un gruppo di controllo. I partecipanti sono adulti con età compresa tra i 20 e i 65 anni, che soffrono di diversi gradi di cefalea tensiva e che si sono resi disponibili a dedicare almeno 30 minuti al giorno a un qualche tipo di ginnastica leggera. Sono stati esclusi dall'esame soggetti che già praticavano Thai Chi o Qi Gong, soggetti affetti da più tipi di cefalee e soggetti affetti da malattie di altro tipo. I partecipanti, tutti volontari, sono stati selezionati nell'area di Los Angeles, grazie all'intervento del Dipartimento di

Medicina dell'UCLA. Dei 122 partecipanti potenziali 47 sono stati selezionati per l'esame e quindi suddivisi in un gruppo d'intervento e uno di controllo. Solo 30 dei partecipanti hanno portato a termine lo studio.

I componenti del Gruppo di intervento hanno partecipato a sedute bisettimanali di Thai Chi di un'ora per 15 settimane. Agli studenti è stata insegnata la forma breve dei 24 movimenti dello stile Yang, poiché è la forma di Thai Chi più praticata nel mondo.

I miglioramenti nella qualità della vita in relazione alla salute (HRQOL) sono stati misurati con un parametro (SF-36v2) che tiene in considerazione otto elementi di vita quotidiana influenzati dallo stato di salute e precisamente: percezione generale dello stato di salute; capacità fisiche; limitazioni all'attività quotidiana dovute a problemi fisici o emotivi; dolore; energia/fatica; interazioni sociali; benessere emotivo.

I rilievi sono stati compiuti prima dell'inizio del trattamento e poi alla quinta, decima e quindicesima settimana.

Risultati

Non sono state riscontrate differenze dovute al sesso o all'età dei partecipanti. Nel gruppo di intervento sono stati riscontrati punteggi decisamente più alti rispetto al gruppo di controllo in ben 6 degli otto dei parametri utilizzati (vedi sopra).

I risultati dello studio rilevano i significativi effetti positivi del Thai Chi sullo stato di salute generale per i pazienti affetti da cefalea tensiva.

Benchè si sia scelto di utilizzare la forma breve dello stile Yang, si ritiene che l'utilizzo di altri stili sia sostanzialmente indifferente in termini di efficacia.

La difficoltà più grossa dello studio è stato il tasso di abbandono iniziale (17 persone su 47), dovuto però a difficoltà di conciliazione con l'attività lavorativa e/o quotidiana dei partecipanti. Nessun paziente ha riportato effetti negativi.

Benefici del Thai Chi in alternativa all'intervento farmacologico

Rispetto a qualsiasi forma di trattamento farmacologico, il Thai Chi offre numerosi benefici. Tutti i trattamenti farmacologici utilizzati presentano rischi connessi agli effetti collaterali su fegato e stomaco, soprattutto in caso di prolungato utilizzo (tipico nei pazienti affetti da queste patologie).

In aggiunta, non tutti i pazienti rispondono altrettanto bene alle terapie farmacologiche. Il Thai Chi, completamente privo di effetti collaterali, si rivela in questi casi un prezioso alleato da inserire nei trattamenti potenziali, anche dal punto di vista economico.

Infine, il Thai Chi è efficace non solo sul dolore, ma migliora la sensazione di benessere generale (HRQOL).

Conclusioni

Il Thai Chi offre un'approccio olistico alla cura del paziente che differisce profondamente dall'approccio convenzionale; i suoi benefici sono moltissimi e si integra molto bene con altri trattamenti sia di medicina convenzionale che alternativa. Tale integrazione in un nuovo modello di medicina che sia sicuro, accessibile a tutti, economico e efficace è senz'altro meritevole di ulteriori ricerche e investimenti