

## **Tai chi for treating rheumatoid arthritis (Review)** **Han A, Judd M, Welch V, Wu T, Tugwell P, Wells GA**

### **TAI CHI PER IL TRATTAMENTO DELL'ARTRITE REUMATOIDE**

L'artrite reumatoide (R.A.) è una malattia autoimmune che si manifesta con un processo infiammatorio cronico che provoca la distruzione del sistema muscolo-scheletrico. Gli obiettivi principali del trattamento proposto sono la riduzione del dolore e del processo infiammatorio, il rallentamento dei danni alle articolazioni, la prevenzione della disabilità, il preservamento e il miglioramento in generale del benessere e dell'abilità funzionale dei pazienti.

Il Thai Chi Chuan è una forma di Arte marziale cinese che ha come obiettivo il miglioramento della salute generale ed in Cina è riconosciuta da secoli come terapia efficace per l'artrite.

L'obiettivo principale di questa ricerca è di verificare l'efficacia del Thai Chi (TC) come trattamento per i pazienti affetti da R.A.

#### **CRITERI DI SELEZIONE**

Sono stati effettuati dei controlli a campione e dei controlli clinici per esaminare i benefici e gli eventuali danni di un programma di esercizi di T.C. Sono stati inclusi anche dei gruppi di controllo che hanno ricevuto altri tipi di terapia o nessuna terapia.

I partecipanti sono stati suddivisi in quattro gruppi per un totale di 206 persone. Gli esercizi di Thai Chi non hanno avuto effetti clinici statisticamente significativi sulla maggior parte dei disturbi connessi con la malattia, con ciò inclusi gli effetti sulle attività quotidiane e sull'indebolimento delle articolazioni. Per quanto riguarda i miglioramenti funzionali, i partecipanti agli esercizi di Thai Chi hanno riscontrato miglioramenti significativi anche a livello clinico dell'elasticità delle caviglie e dei piedi. Non sono stati riscontrati effetti negativi. Rispetto agli esercizi "tradizionali", inoltre, i pazienti trattati con il Thai Chi hanno partecipato con maggior entusiasmo alla terapia ed hanno in molti casi continuato a praticare gli esercizi anche al termine del periodo di osservazione.

#### **RISULTATI**

I risultati suggeriscono dunque che il T. C. non aggrava i sintomi dell'R.A. Inoltre il T. C. migliora notevolmente la mobilità degli arti inferiori, in particolare delle caviglie, dei pazienti affetti da R.A. Gli studi non hanno preso in esame gli effetti del T.C. sul dolore.

#### **DOMANDE & RISPOSTE**

D: Il Thai Chi è utile ai pazienti affetti da artrite reumatoide?

R: Per rispondere alla domanda, gli scienziati hanno preso in esame quattro diversi studi, per un totale di 202 pazienti esaminati. Alcuni dei pazienti esaminati hanno frequentato un corso di Thai Chi di 8/10 settimane. Gli studi compiuti non sono di alta qualità, ma l'indagine pubblicata dalla Cochrane è ad oggi l'unica fonte di ricerca disponibile sugli effetti del Thai Chi.

D: Che cos'è il Thai Chi e come può aiutare i pazienti affetti da artrite reumatoide?

R: L'artrite reumatoide è una malattia in cui il sistema immunitario dell'organismo attacca i suoi tessuti sani. L'attacco avviene principalmente alle articolazioni dei piedi e delle mani e causa arrossamento, dolore, gonfiore e bruciore alle articolazioni. Il Thai Chi Chuan combina tecniche di respirazione profonda e rilassamento con movimenti lenti e continui. Negli anziani il Thai Chi diminuisce lo stress, migliora il tono muscolare nella parte bassa del corpo, l'equilibrio, la postura e in generale le capacità motorie. Non è ancora certo se il Thai Chi possa fornire gli stessi benefici ai pazienti affetti da R.A.

D: Il Thai Chi funziona?

R: Due studi hanno preso in esame gli effetti del Thai Chi sulle attività quotidiane, sulla robustezza delle articolazioni, sul gonfiore e sulla forza della presa nelle mani e non hanno riscontrato differenze tra partecipanti e non.

Uno studio ha preso in esame anche l'ampiezza di movimento della caviglia, dell'anca e del ginocchio ed ha riscontrato un miglioramento con la pratica del Thai Chi. Dopo dieci settimane di Thai Chi e in un'indagine feed-back 4 mesi dopo i partecipanti al Thai Chi hanno manifestato entusiasmo e una sensazione di miglioramento generale.

Questi studi non hanno però preso in esame gli effetti del Thai Chi sul dolore.

D: Ci sono stati effetti collaterali?

R: In due degli studi, circa un terzo dei partecipanti al Thai Chi ha lamentato dolore al ginocchio alla spalla e alla parte bassa della schiena durante le prime tre settimane di esercizio, ma il dolore è diminuito proseguendo nella pratica. Il tasso di abbandono per le stesse ragioni è stato invece più alto nel gruppo non sottoposto a Thai Chi.

D: Qual è la conclusione?

R: Il Thai Chi si è dimostrato piuttosto efficace nel migliorare la mobilità di caviglia, anca e ginocchio nei pazienti affetti da R.A. Non sono stati riscontrati miglioramenti nelle attività quotidiane e nel dolore delle articolazioni, ma nemmeno peggioramenti dei sintomi. Inoltre, i partecipanti hanno dichiarato di sentirsi meglio praticando regolarmente Thai Chi.

Non è stato ancora appurato se il Thai Chi possa migliorare anche il dolore connesso all'artrite, Non è inoltre chiaro quale sia l'intensità e la durata ottimale della pratica del Thai Chi per ottenere i migliori risultati.