



Lo yoga può essere un utile ausilio per il recupero nelle terapie di riabilitazione dei pazienti che hanno subito un ictus

Quando si è vittime di un ictus spesso ci si ritrova nella difficoltà di adempiere a tutte le funzioni come prima dell'avvenimento. In genere, e in base anche alla gravità dell'attacco, le persone possono avere difficoltà nel parlare, nel muovere alcuni arti o camminare. In tutti questi casi oltre alle cure primarie è importante anche la riabilitazione per consentire ai pazienti di riprendere se non tutte, almeno in parte le funzioni perdute.

Tra i vari metodi di riabilitazione vi potrebbe anche essere lo yoga, il quale è stato oggetto di uno studio da parte di un team di ricercatori del Richard L. Roudebush VA Medical Center di Indianapolis, Indiana University-Purdue University Indiana e l'University Bloomington. I ricercatori hanno presentato i risultati della ricerca durante il meeting annuale dell'American College of Sports Medicine tenutosi a San Francisco dal 29 maggio al 2 giugno 2012.

La dottoressa Tracy Dierks e colleghi hanno coinvolto nello studio un gruppo di pazienti, di entrambi i sessi e colpiti da ictus, che hanno poi sottoposto a un programma di yoga della durata di otto settimane.

Come ricordato dagli scienziati, una perdita di forza funzionale, resistenza e flessibilità sono tutti problemi comuni dopo un ictus, e questi possono portare a un'invalidità permanente. Ma lo yoga pare abbia prodotto i suoi effetti. Difatti, i primi risultati, dopo il periodo di training, hanno mostrato diversi miglioramenti nei pazienti: in particolare è migliorata la flessibilità e l'equilibrio, l'andatura si è fatta più sciolta e veloce così come è migliorata la resistenza alla fatica e la resistenza in generale.

Buoni risultati dunque, tenuto anche conto che tutti i pazienti avevano preso parte a un programma di riabilitazione fisica e occupazionale tradizionale dopo l'ictus, che tuttavia non aveva eliminato i disturbi correlati.

«I medici hanno bisogno di metodi per gestire e migliorare queste menomazioni fisiche post-ictus», ha commentato la dottoressa Arlene Schmid, professore di terapia occupazionale presso la Scuola di Sanità e delle Scienze Riabilitazione IUPUI e coordinatore dello studio. L'analisi ha esaminato il possibile guadagno in forza funzionale, flessibilità e resistenza a seguito della pratica dello yoga. Ciò che si è scoperto è che vi sono stati miglioramenti significativi in tutti i settori.

Praticare yoga, secondo Schmid, potrebbe portare a un miglioramento del controllo neuromuscolare, che consente probabilmente di migliorare la forza degli arti colpiti, fianchi o aree inutilizzate.

Un coautore dello studio, dottoressa Tracy Dierks, professore associato di terapia fisica presso la Scuola di Sanità e Scienze della Riabilitazione, si è invece concentrato sull'analisi dei risultati circa il modo in cui i partecipanti siano stati in grado di camminare dopo il programma di yoga. Nella sua analisi ha riferito che dopo il programma i partecipanti allo studio che avevano subito un ictus recentemente hanno mostrato maggiore equilibrio e velocità nell'andatura con conseguente falcata maggiore. Tuttavia i pazienti colpiti da molto tempo sebbene fossero in grado di camminare più velocemente, non erano in grado di mantenere tale velocità per tutta la durata dei 6 minuti di test.

«I risultati del nostro studio circa la camminata hanno il potenziale per incidere notevolmente

nella pratica clinica per il recupero dell'andatura. L'intervento yoga è tuttavia stato progettato per migliorare l'equilibrio, non l'andatura; non ci siamo concentrati sul miglioramento della deambulazione su tutto. Eppure abbiamo visto grandi miglioramenti nella maggior parte delle misure cliniche del passo. Ma spesso un deficit trascurato è rimasto: l'incapacità di sostenere la velocità di andatura legata alla resistenza», ha concluso Dierks.

(fonte La Stampa giugno 2012)