



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.290

Pagina 1/1

LO YOGA IYENGAR RISOLVE DOLORE CRONICO A SCHIENA

mariagrazia, venerdì 18 settembre 2009 - 17:40:20

(AGI) - New York, 18 set. - Mal di schiena costante? Un certo sollievo può arrivare da una particolare forma terapeutica di yoga, come ha mostrato uno studio americano. Lo yoga viene spesso indicato come metodo naturale per curare il dolore alla zona lombare, ma non esistono molti studi rigorosi sul tema. Per questo l'equipe della West Virginia University ha assegnato a un gruppo di 90 adulti (età compresa fra i 18 e i 70 anni, età media 48 anni), tutti afflitti da dolori alla parte bassa della schiena, una terapia convenzionale oppure sei mesi di sedute di yoga del tipo Iyengar. Come spiegano i ricercatori sulla rivista Spine, lo Iyengar è una forma di yoga che pone l'accento sul corretto allineamento del corpo e usa supporti come tappetini, la parete o mattoncini per aiutare gli allievi a raggiungere le corrette posizioni. In questo studio i corsi sono stati eseguiti da maestri certificati di Iyengar esperti nell'usare la terapia yoga contro il mal di schiena. Al termine dello studio, i pazienti che avevano seguito le lezioni di yoga non solo registravano grandi miglioramenti nella mobilità e diminuzione del dolore, ma erano anche molto meno depressi. I ricercatori sottolineano tuttavia che non ogni tipo di yoga aiuta specificamente la schiena: "Occorre tenere presente che noi abbiamo studiato corsi di yoga Iyengar terapeutico", sottolinea la coordinatrice della ricerca, dottoressa Kimberly Williams della West Virginia University a Morgantown. La sua raccomandazione, per chi soffre di dolori lombari cronici, è cercare un maestro certificato di Iyengar esperto nel trattamento del mal di schiena. Meta' dei partecipanti allo studio, che soffrivano tutti di dolori alla schiena da più di tre mesi, ha seguito sedute di yoga due volte a settimana per 24 settimane, mentre l'altra meta' ha solo preso farmaci antidolorifici. Lo yoga Iyengar si è dimostrato più efficace delle medicine sia dopo le 24 settimane di cura, che dopo altri sei mesi di follow-up.

[Fonte](#)