



Theo m t nghi n cứu g n  y, sau s u tu n th c hành yoga, nh ng ng i tr  tuổi b  viêm khớp m n t nh (VKMT) c  th  c i thi n  ng k  tinh tr ng b nh c a m nh.

Nh  nghi n cứu Kirsten Lung, ng i chuy n nghi n cứu c n  u t i  H California, Los Angeles (M ) cho biết trong m t cu c họp th ng nghi n g n  y c a Hiệp hội c n  u M  r ng yoga nh  m t “ph ng thu c  i u tr  th c t , kh  thi” cho c c b nh nh n VKMT. Theo nh  vật lý tr  li u Kathleen Sluka, ng i chuy n nghi n cứu c n  u t i  i h c Iowa (M ), t t c  c c hoạt  ng th  ch t  u h u  ch với b nh viêm th p kh p, v  v y kết quả tr n kh ng c  g i  ng ng c nghi n.  y l  m t d ng VKMT v  r i loạn t  mi n, th ng xuất hiện ph  bi n   ph  n  h n l  nam gi i.

B nh n y c  tri u chứng ban  u m t m i,  u kh p v  c ng kh p. Sau  , ng i b nh c  th  c m th y nh  b  c m,  u nh c c  b p v  m t c m gi c ngon mi ng. N u  i u tr  s m v  hi u qu , c  th  ng n ng a giai  n ph  h y x ng v  kh p x ng. C c nhà nghi n cứu cho biết, m t s  lo i thu c  i u tr  VKMT c  kh  n ng mang t i rủi ro cho c c b nh nh n tr , v  v y c c ph ng ph p kh c  c c n nh c nghi u h n.

Nghi n cứu này tập trung quanh ph ng pháp yoga Iyengar, trong   c c h c vi n c  th  s   ng c c kh i, d y  i,  m v  c c  o c  kh c   k o v  t ng c ng c  b p c a h .

Nh m nghi n cứu l a chọn 26 ph  n  tuổi t  21  n 35 b  VKMT. H  ch   nh 11 ph  n  tham gia l p h c yoga Iyengar, s  c n l i vào danh sách  i l p h c yoga tiếp sau. Sau kh a luy n s u tu n, c c nh  nghi n cứu h i c c ph  n    c  hai nh m xem h  c m th y th  n o. Nh m ph  n    danh sách  i kh a học tiếp theo cho biết h  kh ng th y ti n tri n kh  h n. Trong khi   nh m ph  n    th m gia kh a luyện cho biết th y d  ch u h n so với khi ch a t p luyện.

C c b nh nh n c ng cho biết c c c n  u c a h     i m h n, s c kh e n i chung v  m c n ng l  ng   c c i thi n. Theo nh  nghi n cứu Sluka, c c b i t p th   c th  ng ph i m t t m tu n m i mang lại hi u quả  ng k , gi p t ng c  ng c  b p v  ng n ch n t n th  ng kh p do c c c   ng kh ng tho i m i, c ng nh  k ch hoạt h  th ng th n kinh g p ph n l m gi m c c c n  u. Tuy nhiên, b  c ng cho biết, nh ng k t luận t  nh ng nghi n cứu nh  nh  v y kh ng th  mang t i m t k t luận ch nh thức chung. Nh ng c i thi n v  s c kh e nh  v y c ng c  th  l  do t c  ng t  t m l y nh ng nghi n cứu c  th  cung cấp cho nh ng người VKMT th m m t l a ch n   c i thi n b nh t nh. M t s  ng  i khác c  th  l a chọn ph  ng ph p gi m tr ng l  ng hay ch y b .

Gia Khánh (Nguồn: HealthCare Today)

Theo B o Ph  N  TP.HCM