



Một cuộc nghiên cứu mới cho thấy yoga có thể giúp bệnh nhân sớm hết đau đầu sau đột quỵ cải thiện khả năng cân bằng, theo báo Daily Mail.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng yoga có thể cải thiện khả năng cân bằng ở bệnh nhân sớm hết đau đầu không còn được chăm sóc phác họa.

Trong một cuộc nghiên cứu thí điểm, các nhà khoa học đã kiểm tra bệnh nhân lợi ích tiềm tàng của yoga ở bệnh nhân sớm hết đau đầu mãn tính. Bệnh nhân nghiên cứu này bắt đầu tập huấn sáu tháng trước đó.

Trên nhóm nghiên cứu, tiến sĩ Arlene Schmid thuộc Đại học Indiana (Mỹ) phát biểu: “Đôi khi việc nghiên cứu bắt đầu mãn tính thì một hoạt động như yoga trong môi trường nhóm có thể cải thiện chức năng vận động cũng như sự cân bằng”.

47 tình nguyện viên trong cuộc nghiên cứu này, đa số là các cựu quân nhân, được phân thành ba nhóm: tập yoga theo nhóm hai lần/tuần trong 8 tuần; nhóm tập thêm yoga bao gồm tập yoga hai lần/tuần và có đĩa hát thể giãn để sử dụng ít nhất ba lần/tuần; và nhóm được chăm sóc y tế thông thường mà không có sự tập luyện.

So với các bệnh nhân trong nhóm được chăm sóc thông thường, bệnh nhân nghiên cứu trong hai nhóm còn lại đã cải thiện đáng kể khả năng cân bằng.

Các nhà nghiên cứu nói rằng bệnh nhân đã vượt sự cân bằng thường kéo dài sau khi nghiên cứu bắt đầu.

đột quỵ, dẫn đến tình trạng ốm yếu tàn tật cao hơn và nguy cơ té ngã cũng cao hơn.

Những người siêng năng nhất sau đột quỵ trong nhóm tập yoga còn đột giảm số cơn thiếu hụt khả năng tập thể dục và chất lượng cuộc sống, cũng như ít số bệnh té ngã hơn.

Quyên Quân
Theo TNO