

Tai Chi per migliorare l'equilibrio e ridurre le cadute: una rassegna di 14 rassegne sistematiche

Data di inserimento	25/01/2021
Anno	2020
Domanda di ricerca	Il Tai Chi può migliorare l'equilibrio e ridurre le cadute?
Quello che conta	<p>Il Tai Chi è un esercizio basato sull'equilibrio, guidato dalla teoria dello yin-yang della medicina tradizionale cinese. Combina il rilassamento del respiro profondo a movimenti lenti e delicati eseguiti con consapevolezza.</p> <p>Lo studio ha individuato e valutato 14 revisioni sistematiche sull'argomento. Il Tai Chi l'intervento ammissibile senza limiti sui tipi di Tai Chi. Il confronto consiste in placebo, cure abituali, altri esercizi o nessun trattamento. Sono state escluse le SR di Tai Chi combinate con altri trattamenti (come cammino, yoga o altri esercizi).</p> <p>I risultati. Innanzitutto, non è stato possibile trarre conclusioni definitive ed è giustificata la cautela nel raccomandare il Tai Chi come trattamento alternativo per migliorare l'equilibrio e ridurre le cadute. 6 Revisioni hanno valutato l'efficacia del Tai Chi nel migliorare l'equilibrio e per ridurre le cadute nelle persone anziane, ma tutti sono stati valutati di qualità metodologica molto bassa. Alcuni sono stati valutati ad alto rischio di bias. Pertanto, per confermare l'efficacia del Tai Chi nel migliorare l'equilibrio e ridurre le cadute negli anziani, sono necessarie SR con un'elevata qualità metodologica e campioni adeguati.</p>
Caveat	Si rilevano problemi nella qualità degli studi e vi è molta discordanza nei risultati.
Contesto	<p>Le cadute e loro conseguenze, come le fratture e le ferite sono comuni, particolarmente nelle persone sopra i 65 anni; infatti le statistiche dicono che circa un terzo delle persone anziane che vivono in comunità cadono almeno una volta l'anno.</p> <p>Il Tai Chi è una pratica tradizionale, un esercizio basato sull'equilibrio guidato dalla teoria yin-yang della medicina tradizionale cinese; combina respirazione profonda e movimenti lenti effettuati con consapevolezza.</p> <p>La pratica del Tai Chi è ormai diffusa anche nei Paesi occidentali.</p>
Implicazioni per la pratica	L'intervento considerato può essere proposto a persone anziane o affette da Parkinson, in quanto risulta essere privo di effetti avversi, ma non esistono solide evidenze per affermare che riduce cadute, e migliora l'equilibrio.
Giudizio di qualità revisione	Qualità alta: 9/10 in Health Evidence.
Riferimento bibliografico revisione	Zhong D, Xiao Q, Xiao X, Li Y, Ye J, Xia L, Zhang C, Li J, Zheng H, Jin R. Tai Chi for improving balance and reducing falls: An overview of 14 systematic reviews . Ann Phys Rehabil Med. 2020 Jan 22:S1877-0657(20)30028-2. doi: 10.1016/j.rehab.2019.12.008. Epub ahead of print. PMID: 31981834.
Parole chiave	- esercizio fisico - Tai chi - cadute accidentali - anziani -
Aree di intervento	- attività fisica - incidenti domestici -

Setting

- comunitario -

Outcome

- infortuni;
 - cadute accidentali;
 - ospedalizzazione;
 - fratture,
 - score Berg Balance Scale in persone anziane, con Parkinson,
 - stroke,
 - osteoartriti.
-

Sintesi e traduzione

Sintesi e traduzione a cura di Patrizia Brigoni, Università del Piemonte Orientale.
