




FIND BALANCEN MED TAI-CHI

 Tai-chi kan mindske risikoen for faldulykker hos personer, der har fået slagtilfælde i hjernen.

Det kan være en svær udfordring at træne balancen op efter apopleksi eller slagtilfælde i hjernen, som rammer omkring 10.000-12.000 personer årligt i Danmark. Mange af dem får varige mén, som bl.a. resulterer i nedsat balance, og netop apopleksiramte oplever op til syv gange flere faldulykker, sammenlignet med raske voksne.

Forskere ved University of Arizona College of Nursing in Tucson har lavet et forsøg med 30 apopleksiramte forsøgspersoner, der deltog i en times Tai-chi-undervisning, tre gange om ugen. Derudover var der i forsøget en kontrolgruppe på 28 forsøgspersoner, der modtog telefonopkald, råd og vejledning, samt en træningsgruppe på 31 personer, der trænede SilverSneakers®, et fitness-program målrettet ældre borgere. Gennemsnitsalderen for forsøgspersonerne var 70 år, og 46 pct. af forsøgspersonerne var kvinder. Resultaterne var ikke til at tage fejl af! Ud af de 30 forsøgspersoner, der udøvede tai-chi var der »kun« fem faldulykker under forsøgsperioden, hvorimod kontrolgruppen oplevede 15 faldulykker, og SilverSneakersgruppen oplevede 14 faldulykker! (HT)

Kilde: www.sciencedaily.com

VÆRD AT VIDE

Apoplexia cerebri eller slagtilfælde i hjernen kan enten være forårsaget af en blodprop, som udgør 85 pct. af samtlige slagtilfælde, eller en blødning i hjernen, som udgør de resterende 15 pct.