



**השפעת תרגילי טאי צ'י על תחילת הליכה ותפקוד הליכה בקרב החולים במחלת פרקינסון**

**The effect of Tai Chi exercise on gait initiation and gait performance in persons with Parkinson's disease**

**Parkinsonism Relat Disord. 2013 Nov;19(11):955-60**

ליקויים בתפקודי הליכה ובשיווי משקל הם שני סימפטומים נפוצים בקרב החולים במחלת הפרקינסון. תרגול טאי צ'י עורר לאחרונה תשומת לב בתור התערבות בקרב הסובלים מפרקינסון וזאת בשל הפוטנציאל של תרגול זה בהורדת סיכון לנפילות, שיפור שיווי משקל, שיפור יכולת תפקוד ההליכה והיותו בטוח יחסית ובמחיר כלכלי נמוך.

מטרת המאמר היא לחקור את השפעת תרגול הטאי צ'י בשיווי משקל דינאמי- התחלת הליכה ובמהלכה, בקרב החולים במחלת הפרקינסון. בנוסף לבדוק האם התועלות הללו יכולות להתקיים גם בשתי סביבות שונות (פרויקט נוסף של החוקרים).

מספר כולל של 45 משתתפים הסובלים ממחלת הפרקינסון חולקו בצורה אקראית לשתי קבוצות-

- קבוצת תרגול הטאי צ'י
- קבוצת הביקורת

בשתי הפרויקטים שניהלו החוקרים, קבוצת הטאי צ'י סיימו תהליך של תרגול במשך 16 שבועות. קבוצת הביקורת ביצעה תרגול פלצבו או ללא תרגול.

בשתי הפרויקטים שביצעו החוקרים, קבוצת המחקר לא השתפרה בממדים שנלקחו שכללו מדד למחלת הפרקינסון, מדדי תחילת הליכה ומדדי איכות הליכה.

המסקנה היא שתרגול של 16 שבועות של תרגילי טאי צ'י אינם יעילים בשיפור תחילת הליכה, תפקוד בהליכה או בשיפור היכולות בקרב הסובלים ממחלת הפרקינסון. לכן, שימוש בתרגול של טאי צ'י צריך להיחקר עוד, לפני שמתחילים להשתמש בו בקרב החולים במחלת הפרקינסון.

**קישור למאמר המלא:**

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3825828/pdf/nihms498780.pdf>