

## **Tai Chi verlicht reumatische pijn, verbetert het evenwicht en vergroot het welzijn.**

Op 9 november 2010 is er in **medicalnewstoday** een artikel verschenen over een studie van de University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine, USA over het Tai Chi programma van de Arthritis Foundation van de USA.

De Tai Chi die gegeven wordt bij de Arthritis Foundation USA is het **"Tai Chi for Arthritis"** ( Tai Chi bij Reuma) programma van Dr. Paul Lam. De Arthritis Foundation heeft het geadopteerd als hun Tai Chi Programma.

De laatste versie van de Tai Chi for Arthritis DVD van Dr. Paul Lam is tot stand gekomen in samenwerking met de Arthritis Foundation USA.

Hier een kleine samenvatting van het onderzoek:

*In de tot nu toe grootste studie van het Tai Chi programma van de Arthritis Foundation vertoonden de deelnemers verbetering m.b.t. pijn, vermoeidheid, stijfheid en het gevoel van welzijn.*

*Hun vermogen zich uit te strekken om iets te pakken en toch het evenwicht te bewaren, was ook verbeterd , zei Leigh Callahan, PhD, hoofdauteur van de studie, tevens associate professor aan de Universiteit van North Carolina in Chapel Hill School of Medicine en lid van UNC's Thurston Arthritis Research Center. ( Reuma onderzoek Centrum)*

*"Onze studie heeft aangetoond, dat mensen met verschillende soorten reuma, met inbegrip van fibromyalgie , reumatoïde arthritis en arthrose, duidelijk baat hebben bij deze Tai Chi cursus. zei Callahan. "We vonden deze resultaten, zowel op het platteland als in de steden verdeeld over een staat in het zuidoosten en in het noordoosten."*

*Aan de studie namen 354 mensen deel uit 20 verschillende plaatsen in Noord-Carolina en New Jersey.*

Bron: Universiteit van North Carolina in Chapel Hill School of Medicine.

Callahan heeft deze resultaten op 8 november 2010 gepresenteerd tijdens het jaarlijkse wetenschappelijke congres van het "American college of Rheumatology" in Atlanta.

Het hele artikel is te lezen op: [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)