Nh□ng b□nh nhân b□ viêm kh□p d□ng th□p (RA) s□ d□ ch□u h□n sau khi t□p luy□n yoga.

Đây là k□t qu□ c□a m□t nghiên c□u m□i s□p đ□□c trình bày t□i h□i ngh□ th□□ng niên c□a Hi□p h□i Đau Hoa K□ (APS).

Các nhà nghiên c□u thu□c Tr□□ng ĐH California (Los Angeles, M□) đã th□ nghi□m trên 26 ph□ n□ tu□i t□ 21-31 v□i th□i gian b□ RA trung bình 10 năm. M□t n□a s□ ph□ n□ này đ□□c cho t□p luy□n yoga v□i các bài t□p nh□m tăng c□□ng s□c m□nh c□ b□p. Trong khi đó m□t n□a còn l□i không đ□□c t□p luy□n yoga đ□ đ□i ch□ng.

K□t qu□ sau sáu tu□n cho th□y nhóm t□p yoga th□y h□nh phúc h□n khi b□t đ□u t□p luy□n và có th□ ch□u đ□ng đ□□c nh□ng c□n đau kh□p t□t h□n. Ngoài ra, s□c kh□e toàn thân c□a h□ cũng c□i thi□n h□n so v□i nhóm đ□i ch□ng.

BS NGUY□N T□T BÌNH
(Theo Annual Scientific Meeting of the American Pain Society)
Theo Báo Tu□i Tr□