

Tai chi chuan alivia dor da artrite

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

O Tai chi chuan, prática milenar da medicina tradicional chinesa, pode ser um aliado no alívio da dor de pacientes com artrite reumatoide. Segundo o reumatologista Jamil Natour, UNIFESP, os exercícios são de baixo impacto, relaxam a musculatura e aumentam a força muscular de forma não agressiva, reduzindo a atrofia muscular e melhorando a amplitude dos movimentos. Os exercícios podem ser realizados facilmente, sem desconforto, permitindo a recuperação da função e a redução da dor.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tai-chi-chuan-alivia-dor-da-artrite · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.