



EPEMY

Επιστημονική Εταιρεία για τη Μυοσκελετική Υγεία

Tai Chi Vs ΦΘ στην ΟΑ = Χ

οι θεραπευτικές δράσεις του Tai Chi (αρχαία κινέζικη μέθοδος εκγύμνασης) στην ΟΑ γονάτου **είναι παρόμοιες της φυσιοθεραπείας**, σύμφωνα με μια RCT μελέτη στο Ann Intern Med, όπου 204 ασθενείς τυχαιοποιήθηκαν σε Tai Chi (2 φορές / εβδο) ή κλασική φυσιοθεραπεία

- Η δράση στο WOMAC score ήταν παρόμοια, με διαφορές μη σημαντικές (167 vs 143) και διατήρηση των αποτελεσμάτων μέχρι τις 52 εβδο
- Η ομάδα μάλιστα υπο Tai Chi είχε καλύτερα αποτελέσματα στην κατάθλιψη ή στην φυσική ποιότητα ζωής

Comparative Effectiveness of Tai Chi Versus Physical Therapy for Knee Osteoarthritis: A Randomized Trial . Chenchen Wang, MD, MSc; Christopher H. Schmid, PhD; Maura D. Iversen, SD, DPT, MPH; William F. Harvey, MD, MSc; Roger A. Fielding, PhD; Jeffrey B. Driban, PhD; Lori Lyn Price, MAS; John B. Wong, MD; Kieran F. Reid, PhD, MPH; Ramel Rones; and Timothy McAlindon, MD, MPH . **Ann Intern Med**. Published online **17 May 2016** doi:10.7326/M15-2143