

Fakultní klinika ve Freiburgu zkoumá účinek léčebné eurytmie a tai-chi na riziko pádu ve stáří

Celonárodní multicentrická studie, financovaná německou vládou.



Každý rok třetina seniorů utrpí zranění způsobené pádem. Riziko pádu u starších lidí stoupá, pokud trpí chronickými chorobami, přičemž tato příčina vedoucí k úrazu bývá často přehlížena. Cvičení a dobrý fyzický stav jsou prevencí mnoha chorob, případně usnadňují jejich zvládnutí. Proto němečtí vědci podnikají studii, která by měla zjistit, zda terapie založené na tělesném pohybu mohou snížit riziko pádů.

Dr. Gunver Kienle, vedoucí výzkumník z Centra komplementární medicíny ve Freiburgu, k tomu říká: *„Účinná prevence pádu zvyšuje kvalitu života a snižuje zdravotní náklady spojené s léčením úrazů. Pokud se starší lidé budou moci pohybovat jistěji, budou se méně bát pádu a budou se v každodenním životě pohybovat samostatněji. To by byla významná pomoc.“*

Celonárodní studie vedená Fakultní nemocnicí ve Freiburgu nyní přijímá do této studie 550 pacientů, aby pomohli zjistit, zda může léčebná eurytmie nebo tai-chi snížit riziko pádů. Studie zvaná ENTAIER je multicentrická, randomizovaná kontrolovaná klinická studie, která zkoumá účinnost a bezpečnost cvičení léčebné eurytmie a tai-chi u starších, chronicky nemocných lidí, ohrožených zvýšeným rizikem pádu.

Léčebná eurytmie je pohybová terapie, užívaná v antroposofické medicíně k harmonizaci a zlepšování tělesného i duševního zdraví pacienta; tai-chi je čínské bojové umění, praktikované také jako zdravotní cvičení. Obě tyto pohybové metody jsou založeny na jemném fyzickém pohybu a zdůrazňují plynulý a vědomím kontrolovaný pohyb, což z nich dělá zajímavé kandidáty na potenciální léčbu starších lidí náchylných k pádu.

Studie sleduje účastníky ve věku 65 let s více či alespoň jedním chronickým onemocněním, které vedlo k omezení nebo ohrožení bezpečnosti pohybu. Účastníci dochází na pravidelnou pohybovou terapii po dobu půl roku, zatímco výzkumy sledují její dopad na rovnováhu, mobilitu a riziko pádu. Vědci také analyzují, jak tato cvičení ovlivňují celkové zdraví a kvalitu života, náladu a mentální zdatnost účastníků studie. Spolkové ministerstvo školství a výzkumu financuje tuto studii po dobu čtyř let částkou přibližně dvou milionů eur. Jedná se o dosud nejambicióznější vládou podporovanou studii o antroposofické léčbě.

Kontakt: Dr. Gunver Kienle/Centrum komplementární medicíny/Univerzitní klinika Freiburg, Německo/entaier@uniklinik-freiburg.de / <https://www.uniklinik-freiburg.de/entaier-studie.html>

Článek je překladem tiskové zprávy University ve Freiburgu ze dne 29. 8. 2019, překlad Hana Adamcová M.A.