

Tai Chi voor Osteoporose

© Dr Paul Lam. All rights reserved except copying for educational, non profit purpose. For example you can copy this article for your fee paying students and conference attendants provided fee is not charged for this article.

Samenvatting

Omdat het zo goed is voor de gezondheid en aangenaam om te doen neemt de populariteit van Tai Chi als oefenvorm steeds meer toe. Geschikte oefeningen zijn ook een belangrijk onderdeel van de behandeling van mensen met osteoporose.

Tai Chi werkt omdat het de botontkalking verlangzaamt, het evenwicht verbetert, het vallen vermindert en de levenskwaliteit verbetert.

Een speciaal ontworpen programma heeft als voordeel dat het veilig is en effect heeft.

Wat is Tai Chi?

"Tai chi is sometimes described as 'meditation in motion.' ... Purported health benefits include increased flexibility, greater balance and reduced stress..." MayoClinic.com

Er zijn veel tai chi vormen. Ze verschillen allemaal duidelijk wat betreft lichamelijke inspanning, training methode en hoe de bewegingen eruit zien. De originele tai chi – Chen stijl – bijvoorbeeld, wordt ook met harde kracht uitgevoerd. Er wordt gesprongen, op de grond gestampt, getrapt en gestompt. Deze stijl is dus niet geschikt voor mensen met osteoporose.

De meeste tai chi stijlen zijn echter langzaam en zacht en kunnen geschikt zijn voor mensen met osteoporose. Tai chi bewegingen zijn vloeiend en elegant, maar zijn soms moeilijk te leren. De populaire Yang stijl heeft bijvoorbeeld een set van 108 bewegingen; een doorsnee student doet er twee jaar over om die set te leren. Aangepaste vormen in een gezondheidsprogramma zijn veiliger, korter en makkelijker te leren.

Een oefenvorm kiezen

Osteoporose komt het meest voor bij oudere mensen die vaak nog andere medische problemen hebben. Daarom is het belangrijk een oefenvorm te kiezen, die goed is bij osteoporose maar ook bij andere aandoeningen. Het is ook verstandig iets te kiezen dat leuk is om te doen, anders ga je er niet mee door.

'Vind ik deze oefeningen leuk?' 'Helpen ze mij als persoon?' 'Helpen ze mij te ontspannen?' 'Heb ik minder pijn sinds ik begonnen ben met oefenen?'

Deze vragen moeten gesteld worden als je op zoek gaat naar een geëigende oefenvorm.

Hoe werkt tai chi bij osteoporose?

Er zijn verschillende manieren waarop tai chi werkt voor mensen met osteoporose en andere aandoeningen. Hieronder een lijst met de belangrijkste werkfactoren.

Deze worden ondersteund door verschillende studies.

Botontkalking

Een uitstekende studie heeft aangetoond, dat tai chi de botontkalking ongeveer 3x verlangzaamt. Een andere studie toont aan, dat mensen die regelmatig tai chi oefenen een hogere botdichtheid hebben, betere beweeglijkheid, spierkracht en evenwicht.

Valpreventie

Er zijn verschillende studies gedaan, die aantonen dat tai chi het aantal vallen vermindert. Dit is heel belangrijk omdat mensen met osteoporose snel iets breken als ze vallen. Een breuk kan heel ernstige gevolgen hebben; bijvoorbeeld van de mensen van 70 jaar en ouder met een heupfractuur sterven er ongeveer 50%.

Tai chi heeft dus een grote invloed op je levenskwaliteit.

Er is aangetoond, dat tai chi het evenwicht en de spierkracht verbetert; dus als je toch valt, dan heb je minder kans op ernstig letsel.

Bijkomende aandoeningen

Mensen met osteoporose hebben vaak ook reumatische klachten, functieverlies en zwakte als gevolg van hun leeftijd. Tai chi vermindert de pijn bij arthrose, verbetert de balans en helpt mensen zo lang mogelijk zelfstandig hun te blijven.

Stress

Omdat mensen met chronische aandoeningen zoals osteoporose steeds meer moeite hebben normaal te functioneren in het dagelijks leven, hebben ze vaak ook mentale stress of depressies. Tai chi werkt ook op mentaal niveau, het helpt de mensen zich te ontspannen en mentale kracht op te bouwen om zo het dagelijks leven weer beter aan te kunnen.

Hoe kun je Tai Chi 'uitproberen'

Het is belangrijk iets te weten over tai chi en te begrijpen, dat het heel anders is als de oefenvormen die wij kennen in de westerse wereld. Wij zijn gewend om snel en hard te trainen, terwijl bij tai chi de nadruk ligt op de balans in de natuur: dus zacht en hard zijn in evenwicht. Tai Chi versterkt het innerlijke, dat betekent dat de organen, de diepe of stabiliserende (core) spieren en de geest versterkt worden. De lichamelijke inspanning is dus klein gehouden om zo blessures zo veel mogelijk te vermijden.

Bij Tai Chi moet je proberen langzaam te bewegen, je bewust te zijn van je lichaam, en je geest te gebruiken om de bewegingen te sturen. Tai Chi is gebaseerd op het oude Chinese begrip van de natuur, dat een beweging normalerwijs boogvormig is of rond gaat en niet in een rechte lijn, zoals wij gewend zijn.

Het duurt even voor je gewend raakt aan het tempo, het beheersen van de beweging, de geestelijke component en aan het 'ronde' bewegen. We hebben gemerkt, dat na ongeveer drie maanden Tai Chi doen het gevoel van 'onhandigheid' langzaam

verdwijnt en dat men dan begint te genieten van Tai Chi. Uit wetenschappelijke studies is gebleken, dat mensen, die meer dan 6 maanden Tai Chi doen vaak de rest van hun leven ermee doorgaan; het werkt dus bijna verslavend.

Het voordeel van een aangepast programma

Tai Chi was oorspronkelijk een complexe krijgskunst. De training methode was zeer strikt en lichamelijk zwaar; tegenwoordig wordt tai chi gebruikt om de gezondheid te verbeteren. Nu de focus veranderd is, zou de kunst ook aangepast moeten worden om aan het nieuwe doel te voldoen. De meeste wetenschappelijke studies zijn gebaseerd op aangepaste tai chi vormen. De beste manier om zo'n aangepast programma te ontwikkelen is door samen te werken met medische specialisten in het respectievelijke gebied en experts van de verschillende Tai Chi stijlen.

In 2005 heb ik met zo'n team specialisten dit Tai Chi voor Osteoporose Programma samengesteld. Het is zo gemaakt, dat evenwicht en de spierkracht vergroot worden om zo vallen te voorkomen. Ook wordt de structuur van de botten versterkt en de botdichtheid verbeterd.

Omdat het programma zo veilig en effectief is, wordt het door Osteoporosis Australia ondersteund.