

NHẢY TANGO GIÚP ĐIỀU TRỊ BỆNH LIỆT RUNG

Không chỉ là điệu nhảy của sự lãng mạn và đam mê, tango còn giúp người mắc bệnh liệt rung (Parkinson) cải thiện khả năng giữ thăng bằng và vận động.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Y khoa Washington (thành phố Seattle, bang Washington, Mỹ) so sánh những tác động của điệu nhảy tango xuất xứ từ Argentina và các động tác tập thể dục đối với cử động chức năng ở 19 bệnh nhân Parkinson. Những bệnh nhân được phân chia ngẫu nhiên thành hai nhóm. Một nhóm tập nhảy tango, còn nhóm kia tập thể dục.

Các chuyên gia kiểm tra và đánh giá tình trạng bệnh của họ trước và sau khi họ tiến hành các hoạt động. Nhóm nhảy tango được yêu cầu thực hiện các động tác giãn cơ, thăng bằng, bước đi theo kiểu tango, bước đều nhịp, nhảy có bạn và nhảy đơn. Trong khi đó, nhóm còn lại thực hiện các động tác thể dục ở tư thế ngồi (trên ghế).

Khi cả hai nhóm hoàn thành các bài tập, các nhà nghiên cứu kiểm tra khả năng vận động của các bệnh nhân bằng các bài kiểm tra tiêu chuẩn và nhận thấy khả năng vận động của họ được cải thiện đáng kể. Những người trong nhóm nhảy tango thực hiện các động tác thăng bằng tốt hơn những bệnh nhân trong nhóm tập thể dục.

Gammon M. Earhart, chuyên gia vật lý trị liệu và trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết các động tác của tango rất có ích đối với những người mắc chứng liệt rung, chẳng hạn như xoay người, bước về phía sau, lấy thăng bằng nhanh và bước nhanh chậm xen kẽ.