

## Postgraduate Medical Journal

### Tai Chi kan forbedre resultatet efter hjerteslag

(Ændringer af haemodynamic parametre efter Tai Chi Chuan og aerobic øvelser hos patienter på genoptræning efter acute myocardial infarction)

Den ældgamle Kinesiske krigskunst "Tai Chi Chuan" kan forkorte genoptræningen, og forbedre resultatet for hjerteslagpatienter. Resultaterne, som blev offentliggjort i *Postgraduate Medical Journal*, viser at Tai Chi øvelser er bedre, end både Aerobics og en gruppe, som ikke lavede øvelse, til at reducerer blodtryk, og resulterede i mindre frafald blandt deltagerne.

Essensen af Tai Chi er, at lære at holde kroppen fuldstændig rolig og afslappet, og kun flytte det, som er nødvendig for at udføre bevægelserne. Balance og koncentration er meget vigtigt. Den kombinerede effekt er at fremelske stilhed i sindet og humøret.

Gennemsnitsalderen af de 126 hjerteslagpatienter (90 mænd, 36 kvinder) var 56. Deltagelsen i hver af de tre grupper (Tai Chi, Aerobics, og ingen øvelser), varede 5 uger. Puls steg i begge "øvelses"-grupper, men var betydelig højere i Aerobicsgruppen; for 34 procent af Tai Chi gruppen forblev dette uændret eller der forekom et fald i pulsen. Begge øvelser medførte et fald i blodtryk, men kun Tai Chi medførte et betydeligt fald af både det systolske og det diastolske blodtryk. Kun 8 procent af patienterne fuldførte "ingen øvelse"-programmet sammenlignet med 73 procent for Aerobics-gruppen og 82 procent for Tai Chi-gruppen.

Perioden efter et hjerteslag er ofte kritisk, og forskellige strategier, blandt andet meget dyre medicinbehandling, anvendes for at forhindre, at patienterne dør. Fysiske øvelser er bevist gavnlige, men ikke alle patienter er i stand til at lave dem. Fordelen ved Tai Chi er, at øvelsen passer til de patienter, som er enten for svage eller for gamle til at deltage i konventionelle øvelsesprogrammer.

Kontakt: Dr KS Chaaner, Department of Cardiology, Royal Hallamshire Hospital, Sheffield

Tlf: 0114 271 1900, Fax: 0114 271 2042