Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Joga łagodzi przewlekły ból

Wiadomo, że przewlekły ból może powodować niekorzystne zmiany w strukturze mózgu. Teraz okazało się, że praktykowanie jogi może łagodzić, zapobiegać, a nawet odwracać skutki tych zmian.

Odkrycia tego dokonał zespół naukowców z amerykańskiego National Institutes of Health (NIH), a zaprezentowano je podczas dorocznej konferencji American Pain Society.

Dr M. Catherine Bushnell, główna autorka badania, wyjaśnia, że u wielu pacjentów cierpiących z powodu przewlekłego bólu często współwystępują takie schorzenia jak depresja, stany lękowe czy upośledzenie funkcji poznawczych. Sugeruje to, że długotrwały ból może w jakiś sposób zmieniać funkcjonowanie mózgu. Potwierdziły to badania obrazowe mózgów zarówno szczurów, jak i ludzi, które wykazały istnienie zmian w objętości istoty szarej oraz gęstości istoty białej u osobników doświadczających chronicznego bólu.

„Analiza obrazów mózgów osób cierpiących z powodu różnych typów przewlekłego bólu wykazała, że zawsze różnią się one od mózgów osób zdrowych” - podkreśla dr Bushnell.

Istota szara to tkanka mózgowa zbudowana z ciał komórek nerwowych, zlokalizowana w korze mózgowej i obszarach podkorowych. Zmniejszenie jej ilości może powodować różne efekty, w zależności od miejsca, w którym nastąpiło. Straty w objętości istoty szarej mogą prowadzić m.in. do zaburzeń pamięci, problemów emocjonalnych i upośledzenia funkcji poznawczych.

Jak wyjaśnia Bushnell, istnieją przekonujące dowody, pochodzące z wcześniejszych badań prowadzonych w niezależnych ośrodkach naukowych, że techniki treningowe łączące w sobie elementy ćwiczeń ciała i umysłu, takie jak joga i medytacja, mogą przeciwdziałać negatywnym zmianom, jakie przewlekły ból powoduje w strukturze mózgu.

„Można powiedzieć, że praktykowanie jogi wpływa na mózg w dokładnie przeciwny sposób do tego, jaki wywiera na niego przewlekły ból” - tłumaczy autorka pracy.

Specjalistka dodaje, że - jak wykazały liczne badania - jogini mają więcej istoty szarej w wielu obszarach mózgu niż ludzie niepraktykujący jogi. Dotyczy to także obszarów uczestniczących w modulacji bólu. „Udało się stwierdzić, że przyrost istoty szarej jest powiązany z czasem, od jakiego praktykuje się jogę, co oznacza, że technika ta może mieć faktyczny wpływ na zwiększanie objętości tej struktury mózgu”.

A w jaki sposób różnice w anatomii mózgu wpływają na odczuwanie bólu? Jak wyjaśnia Bushnell, zmiany objętości istoty szarej w dwóch obszarach mózgu - w obrębie wyspy (insula) oraz w wewnętrznych strukturach kory mózgowej - są kluczowe dla tolerancji organizmu na ból. „Rozmiar istoty szarej w tych rejonach koreluje z progiem tolerancji bólowej. A że - co udowodniliśmy - przyrost istoty szarej w obrębie wyspy może wynikać z bieżącej praktyki jogi, uważamy, że joga może skutecznie zmniejszać zmiany struktury mózgu wywołane przewlekłym bólem lub im przeciwdziałać”.

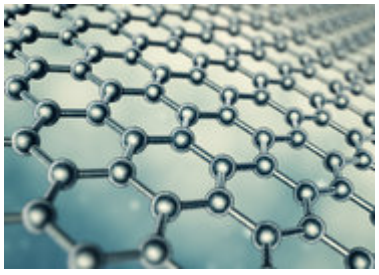
Więcej na stronie: www.pap.pl

http://laboratoria.net/aktualnosci/23691.html

02-07-2024

Ekrany dotykowe bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”

02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.

02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.

02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.

02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje “Nature”.

02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.

02-07-2024

Rrząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach

multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Partnerzy