

[Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Trzymiesięczne uczestnictwo w wirtualnych zajęciach jogi może być skuteczną, bezpieczną i łatwo dostępną formą terapii przewlekłego bólu dolnej części pleców - poinformowano

w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Udział w takich zajęciach przekłada się również na poprawę jakości snu i rzadsze stosowanie leków przeciwbólowych.

Jak podają statystyki, aż 20 proc. dorosłej populacji świata cierpi z powodu przewlekłego bólu dolnej części pleców. W niektórych przypadkach ból jest na tyle dotkliwy, że utrudnia chodzenie, spanie, pracę lub wykonywanie codziennych czynności.

Wytyczne kliniczne zalecają, aby w pierwszej kolejności wypróbować niefarmakologiczne metody leczenia, takie jak fizjoterapia lub zajęcia jogi pod okiem nauczyciela. W swoim najnowszym badaniu naukowcy z Wydziału Zdrowia i Medycyny Zapobiegawczej Cleveland Clinic sprawdzili, czy równie skuteczne mogą być wirtualne zajęcia jogi. Jak się okazało, mogą.

„Uczestnictwo w zajęciach jogi na żywo może być dla wielu osób wyzwaniem. Nasze badanie pokazuje jednak, że wirtualne sesje jogi mogą być równie bezpieczną i skuteczną alternatywą” - powiedział jeden ze współautorów publikacji (<http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.42339>) dr Robert Saper.

On i jego zespół przeprowadzili 24-tygodniowe, randomizowane badanie kliniczne z udziałem 140 osób cierpiących z powodu przewlekłego bólu dolnej części pleców. Średni wiek uczestników wynosił 48 lat, a ponad 80 proc. z nich stanowiły kobiety.

Na początku naukowcy określili intensywność bólu każdego z uczestników i ewentualne czynniki, które mogłyby wpływać na wyniki, a następnie losowo podzielili ich na dwie grupy.

Pierwsza przez 12 tygodni brała udział w wirtualnych, transmitowanych na żywo zajęciach grupowych jogi. Grupa druga (kontrolna) kontynuowała swoją dotychczasową terapię bólu pleców.

Okazało się, że po zakończeniu trzymiesięcznego programu wirtualnej jogi osoby z grupy pierwszej zgłaszały sześciokrotnie większą redukcję intensywności bólu i 2,7 razy większą poprawę funkcji związanych z plecami w porównaniu z uczestnikami z grupy kontrolnej.

Ponadto aż o 34 proc. mniej pacjentów w grupie ćwiczącej zgłaszało stosowanie leków przeciwbólowych. Także parametry snu w tej grupie uległy dużej poprawie. Po kolejnych 12 tygodniach stwierdzono, że poprawa stanu pleców i jakości życia nadal się utrzymuje.

„Joga może oferować kompleksowe podejście do leczenia bólu dolnej części pleców - schorzenia, w przypadku którego tradycyjne metody terapeutyczne często zawodzą. Dlatego warto pracować nad zwiększeniem jej dostępności dla wszystkich potrzebujących” - podsumowali autorzy badania

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32307.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy