

## El yoga de silla puede ayudar a mejorar la osteoartritis



El yoga de silla (o en una silla) puede ser una solución para millones de personas que padecen de osteoartritis y que les resulta difícil mantenerse al día con un régimen de ejercicio o actividad física regular. Si bien se sabe que el ejercicio regular es importante para las personas que tienen osteoartritis, **muchas personas no son capaces de soportar y de realizar los ejercicios**, especialmente aquellos que son más viejos y que tienen osteoartritis en sus articulaciones inferiores (las que soportan peso) como la cadera, rodilla, tobillo o pie.

Las personas que están comprometidas con esas articulaciones **pueden tener un dolor articular considerable**, atrofia muscular, problemas de equilibrio, o incluso un temor legítimo de caer. **El yoga de silla compensa muchos de esos problemas.**

## Resultados del estudio del yoga de silla

Un estudio publicado en el [Journal of American Geriatrics Society](#) (diciembre de 2016) fue el primer ensayo controlado aleatorio (nota: los ensayos controlados aleatorios son los ensayos de mayor calidad) para considerar los efectos del yoga de silla en el dolor y la función física en los adultos mayores con osteoartritis.

Un grupo de adultos mayores con osteoartritis (131 de ellos para ser exactos) fueron asignados aleatoriamente al programa *Sit 'N' Fit Chair Yoga* o a un programa de educación para la salud. Los participantes del estudio asistieron a sesiones de 45 minutos dos veces por semana durante un período de 8 semanas. **Los investigadores midieron ciertos parámetros** antes, durante y después de las sesiones los que incluían dolor, interferencia del dolor en la vida diaria, equilibrio, velocidad de la marcha, fatiga y capacidad funcional.

**Los resultados revelaron que el grupo de yoga de silla tenía una mayor reducción en el dolor** y la interferencia del dolor durante sus sesiones en comparación con el grupo de educación para la salud. La reducción en la interferencia del dolor duró 3 meses después de haber finalizado el programa de 8 semanas. El programa de yoga de silla también se relacionó con una reducción en la fatiga y una mejora en la velocidad de la marcha durante la sesión de estudio de 8 semanas, sin embargo, esta no duró después.

En 2014, los resultados fueron publicados en la revista [Holistic Nursing Practice](#) de un estudio que evaluó el efecto de Sit N Fit Chair Yoga sobre el dolor, así como la función física y el funcionamiento psicológico en adultos mayores con osteoartritis. Un grupo participante de yoga de silla se comparó con un grupo de control de atención (un programa de educación para la salud). El grupo de yoga de silla supuestamente tuvo una mejoría en la depresión y en la satisfacción con la vida que el grupo de control.

**Aunque los resultados parecen prometedores, hubo un aspecto negativo.** Un estudio publicado en la *Práctica de Enfermería Holística* (octubre de 2016) que consideró la viabilidad y sostenibilidad de completar un ensayo de yoga de silla de 8 semanas en adultos mayores con osteoartritis, determinó que las personas una vez fuera del grupo en su propia casa, **no continuaban con el programa de yoga de silla**, incluso cuando se proporcionaba una guía.

Los hallazgos sugieren una necesidad de programas grupales para personas mayores con osteoartritis, sin embargo, la cobertura de seguros de tratamientos no farmacológicos no está asegurada en todos los casos. También sugiere la necesidad de una instrucción para promover la adherencia a los programas de yoga en casa.

## Sit N Fit Chair Yoga

El programa de yoga para silla Sit N Fit Chair Yoga está diseñado para adultos mayores con

## Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

osteoartritis que no puedan hacer yoga de pie y que, como ya se mencionó, es el programa que se utilizó en los estudios mencionados.

El programa [Sit N Fit Chair Yoga](#) se lleva a cabo mientras se utiliza una silla con los brazos. El programa fue desarrollado por un equipo de proveedores de atención médica y una maestra de yoga (Kristine Lee), con experiencia y certificación de la [International Yoga Alliance](#).

Hay cuatro componentes para Sit N Fit Chair Yoga: respiración de vida (10 minutos), cuerpo adecuado (20 minutos), guerrero en el cuerpo (5 minutos) y conexión cuerpo-mente (10 minutos). Los beneficios del programa, junto con el dolor reducido, incluyen una mayor oxigenación, circulación, flexibilidad, equilibrio, fuerza y mejor postura. Un libro de Yoga sentado de 46 páginas por Kristine Lee está disponible, lleno de fotos para ayudar a las personas con el programa.

### Referencias:

McCaffrey R y col. Yoga de la silla: estudio de la viabilidad y de la sostenibilidad con los adultos mayores de la comunidad-Viviendo con la osteoartritis. *Práctica de Enfermería Holística*.

Park J et al. El efecto del Yoga de la silla sobre los cambios biopsicosociales en los adultos mayores de la comunidad de habla inglesa e hispana con osteoartritis de extremidad inferior. *Revista de Trabajo Social Gerontológico*.

Park J et al. Un ensayo experimental controlado aleatorio de los efectos del yoga de la silla en el dolor y la función física entre los adultos de la comunidad-Viviendo con la osteoartritis de la extremidad más baja. *Revista de la Sociedad Americana de Geriatria*.

Park J et al. El efecto de Sit N Fit Yoga silla entre la Comunidad de vivienda de adultos mayores con osteoartritis. *Práctica de Enfermería Holística*.