

ACCUEIL > QUESTION D'ACTU > TAI CHI: UN ART MARTIAL QUI SOULAGE LES DOULEURS

Arthrose, BPCO

Tai chi: un art martial qui soulage les douleurs

par Ambre Alias

Une nouvelle étude confirme les bienfaits du Tai Chi chez les seniors, notamment pour ceux qui sont atteints d'arthrose ou de maladies chroniques.



Rafael Ben-Ari/Cham/NEWSCOM/SIPA



Mise à jour le 18.09.2015 à

Publié le 18.09.2015 à 19h28



19h28

Mots-clés :

tai chi

soins

maladies

arthrose

Et si pour soigner la douleur, les personnes atteintes de maladies chroniques et d'arthrose se mettaient au Tai Chi? C'est ce que suggère une dernière étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine. qui conseille ce sport aux personnes de 50 à 75 ans qui en souffrent.

De multiples maladies concernées

L'équipe de l'Université de British Columbia a passé en revue 30 études anciennement publiées sur cet art martial chinois, composé de mouvements lents et de respirations profondes, et souvent pratiqué au petit matin dans les parcs.

En détendant le corps et l'esprit, le Tai Chi aurait en tout cas des effets bénéfiques sur la santé, apaisant les douleurs et les rigidités associées à l'arthrose. Au delà de cette pathologie, le Tai Chi semble bénéfique pour tout.

Des recherches ont montré que ce sport réduisait aussi le risque de chutes chez les

seniors. Les personnes atteintes de maladies cardiaques et respiratoires chroniques, dont la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), pourraient être aidées par cette pratique. Dans le cas des maladies respiratoires par exemple, les participants ont noté qu'elles étaient moins essoufflés après plusieurs séances.

Bien être accru

Le Tai Chi ne peut être considéré comme un traitement à part entière. Mais il peut être pratiqué à tout âge et quelle que soit sa condition physique. Plus de 1600 personnes atteintes de maladies chroniques, interrogées lors des différentes études, ont toutes noté un bien être accru après 12 semaines de pratique, à raison de deux à trois séances hebdomadaires.

A ce titre, les chercheurs estiment que les patients qui souffrent de plusieurs pathologies pourraient se voir prescrire la pratique de l'activité pour soulager les douleurs.