

# Le tai-chi réduit les douleurs dues à l'arthrite



Le tai-chi a des effets bénéfiques sur les personnes souffrant d'arthrite, selon une étude de chercheurs de l'institut George pour la santé internationale, basée en Australie, publiée dans le numéro de juin de Arthritis Care & Research. La pratique de cet art martial chinois antique réduit la douleur et améliore les fonctions physiques, la tension et la qualité de vie des personnes souffrant de trouble

musculo-squelettiques qui accompagnent souvent l'arthrite. Les chercheurs ont analysé sept essais cliniques à répartition aléatoire et contrôlés utilisant le tai-chi comme intervention principale pour des patients souffrant de troubles musculo-squelettiques. Ils ont découvert que la pratique du tai-chi améliorerait la façon dont les patients faisaient face à la douleur et au handicap. Le tai-chi, qui est régulièrement pratiqué en Chine pour une bonne santé générale, a également permis de réduire les inflammations, et les patients ont indiqué des bienfaits allant d'une baisse de pression artérielle à une réduction de la douleur, souligne l'étude. Le tai-chi n'exige aucun équipement particulier, et peut être pratiqué seul ou en groupe, les chercheurs sont optimistes quant à la pratique des patients qui réduiraient ainsi leurs douleurs. "Le fait que le tai-chi soit bon marché, pratique et amusant et apporte d'autres bienfaits psychologiques et sociaux soutient l'utilisation de ce type d'intervention pour des douleurs telles que l'arthrite", souligne l'étude. En se basant sur leurs recherches, les scientifiques espèrent des bienfaits similaires chez les personnes souffrant de problèmes chroniques de dos. Des études précédentes ont montré que le tai-chi pouvait améliorer l'équilibre des personnes ayant subi une attaque cardiaque, et qu'il avait également des effets bénéfiques chez les personnes souffrant de maladies chroniques telles que la sclérose en plaques.