

L'ARTHROSE

Paru le 15 11 2009



Êtes-vous fatigué d'avoir mal ? Des résultats dès les 1ers jours!

États-Unis - L'équipe du Dr Wang de l'école de médecine de l'université de Tufts, près de Boston, a découvert que la pratique régulière du tai-chi-chuan, un art martial chinois, réduisait les douleurs liées à l'arthrose du genou chez les plus de 65 ans.

Le tai-chi se caractérise par des mouvements lents et rythmés qui induisent une relaxation mentale, un meilleur équilibre et plus de souplesse. L'équipe du Dr Wang s'est intéressée à quarante personnes âgées en moyenne de 65 ans, souffrant d'arthrose du genou et en bonne santé générale.

La moitié des participants a suivi un programme de douze semaines, avec deux séances d'une heure de tai-chi par semaine. Chaque séance comprenait un temps d'auto-massage, trente minutes de mouvements, dix minutes de technique respiratoire et dix minutes de relaxation. Les autres participants ont suivi un programme basé sur la nutrition et le stretching.

A l'issue des douze semaines, les participants ayant pratiqué le tai-chi ont présenté une nette diminution de la douleur dans leurs genoux par rapport à ceux de l'autre groupe. Les chercheurs ont aussi constaté une amélioration de la condition physique de ces participants. Le Dr Wang veut évaluer plus largement les mécanismes biologiques du tai-chi afin d'étendre ses bénéfices à une plus large population.