

Tai Chi pour rhumatisants

By: Arthritis Foundation of Australia

Qu'est-ce que le tai chi ?

- Le Tai Chi est une combinaison de mouvements lents et méditatifs qui a son origine dans la Chine ancienne, il y a environ 500 ans.
- Le Tai Chi, par des mouvements diminue le stress et améliore l'état de santé.
- [Dr. Paul Lam](#), de Sydney, Australie est un médecin de famille qui a développé le programme de tai chi pour rhumatisants et pour personnes voulant améliorer leur équilibre et la qualité de leur marche. Dr Lam a développé cette forme de tai chi en collaboration avec des rhumatologues et physiothérapeutes.

Quels sont les effets du tai chi?

- Améliore force et souplesse
- Diminue les douleurs articulaires
- Diminue le stress
- Aide à diminuer l'hypertension artérielle
- Augmente la sensation de bien-être
- Améliore l'équilibre

Quelques études concernant le tai chi?

- Dans le British Journal of Sports Medicine, 2001 June 35(3): 148-56, Dr. J.X. Li, et al., écrivent que les effets bénéfiques du tai chi correspondent à un exercice aérobique modéré.
- L'étude la plus connue sur la prévention des chutes a été conduite par Emory University, USA et est appelée étude FICSIT (Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques), Cette étude montre un pourcentage de 47,5% de réduction des chutes chez les personnes âgées suivant un programme de tai chi.
- En 2003, dans un article du [Journal of Rheumatology, une dame âgée avec problèmes d'arthrose a pratiqué les 12 mouvements du programme de tai chi pour rhumatisant en toute sécurité et a remarqué une diminution nette de ses symptômes ainsi qu'une amélioration de son équilibre et de sa condition physique.](#)
- [En 2007, dans le Journal of Arthritis Care and Research, 152 personnes souffrant d'arthrose ont constaté une diminution de leurs douleurs et amélioration de leur condition physique en pratiquant le programme de tai chi pour rhumatisants.](#)

A qui est destiné le programme de tai chi pour rhumatisants?

- Le tai chi pour rhumatisant est la forme officielle adoptée par the Arthritis Foundation of America et soutenue par Arthritis Foundation of Australia and Arthritis Care of UK. (les ligues américaine, australienne et anglaise contre le rhumatisme)
- Des milliers de personnes pratiquent la forme de tai chi pour rhumatisants dans le monde.