

La médecine complémentaire dans la recherche et la science

Le Tai Chi améliore les symptômes de la fibromyalgie

Un cours intensif de Tai Chi, d'une durée de 12 semaines, peut atténuer les symptômes de patients souffrant de fibromyalgie. Telle est la conclusion d'une étude effectuée dans un hôpital de Boston. La fibromyalgie est une maladie complexe, très difficile à traiter, dont les causes sont encore inexpliquées. Les patients souffrent de douleurs chroniques dans tout le corps et sont constamment fatigués et épuisés. La qualité de vie et l'aptitude au travail des personnes affectées sont sérieusement limitées par les symptômes de la maladie.

Le Tai Chi est une méthode complexe qui combine méditation, mouvements lents et fluides, exercices de respiration et techniques de relaxation. Dans le cadre de l'étude, 33 patients atteints de fibromyalgie ont suivi, pendant 12 semaines, des cours bihebdomadaires de Tai Chi, donnés par un maître Tai Chi. Chaque séance durait 60 minutes et les patients étaient tenus de pratiquer chaque jour à la maison 20 minutes d'exercices. Le groupe de contrôle était également formé de 33 patients qui ont eux écouté, au même rythme, des exposés sur la manière de gérer leur maladie, complétés par 20 minutes d'exercices d'étirement.

Le succès des deux méthodes a été évalué à l'aide de questionnaires dans lesquels les patients pouvaient apprécier l'intensité de leurs douleurs et d'autres symptômes. Après 12 semaines, on a enregistré une amélioration cliniquement pertinente de l'ensemble des symptômes chez 79 pour cent des patients du groupe Tai Chi contre 39 pour cent du groupe de contrôle. On a également constaté que le Tai Chi avait sensiblement amélioré les symptômes spécifiques tels que les douleurs, le sommeil, la dépression et la qualité de vie. Ces effets positifs persistaient après 24 semaines.

En se basant sur ces résultats, les auteurs concluent que le Tai Chi est un traitement qui peut s'avérer efficace pour les patients souffrant de fibromyalgie.

Source: Wang Ch. et al: A Randomized Trial of Tai Chi. N Engl J Med, 2010; 363: 743-54