

# LE TAI CHI POUR LES FIBROMYALGIQUES

**Le tai-chi est un art martial qui allie méditation et mouvements lents. La pratique de cette activité pourrait être bénéfique aux personnes qui souffrent de fibromyalgie. Diminution des douleurs et amélioration de la qualité de vie à la clé pour les fibromyalgiques qui font du tai-chi.**

- Fibromyalgie : une association de douleur et de fatigue...
- Tai-chi et fibromyalgie : atténuation des douleurs et amélioration de la qualité de vie

## **Fibromyalgie : une association de douleur et de fatigue...**

Il n'existe pas de traitement pour guérir la fibromyalgie. Ce syndrome complexe associe des douleurs musculosquelettiques, une grande fatigue et des troubles du sommeil. La prise en charge est tout aussi complexe, associant des médicaments contre la douleur, la thérapie comportementale et cognitive et l'activité physique. Dans ce dernier domaine, le tai-chi donne de très bons résultats.

## **Mouvements, respiration et relaxation**

Cette pratique a l'avantage de combiner des mouvements lents, une respiration profonde et la relaxation. Autrement dit, la pratique du tai-chi agit sur le corps physique, les émotions, le comportement. Parmi les pratiquants de tai-chi, on compte déjà de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie, de troubles musculosquelettiques et de rhumatismes comme l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde.

## **Tai-chi et fibromyalgie : atténuation des douleurs et amélioration de la qualité de vie**

Afin de vérifier les effets réels du tai-chi chez les fibromyalgiques, une petite expérimentation a été menée auprès d'une centaine de patients. La moitié devait s'adonner au tai-chi à raison de deux séances d'une heure par semaine pendant 3 mois, tandis que l'autre moitié pratiquait des séances de 20 minutes de stretching, au même rythme. Par rapport au groupe stretching, l'amélioration de la qualité de vie, du bien-être physique et mental a été nettement supérieure chez les personnes ayant bénéficié du tai-chi. Ces résultats sont tels qu'ils suggèrent que le tai-chi pourrait être intégré dans le protocole de traitement de ce syndrome douloureux.

## **Diminution de la douleur et de la fatigue**

Selon une étude similaire publiée en même temps, le tai-chi diminue la douleur et augmente le bien-être général des personnes atteintes de fibromyalgie, mais également d'arthrite (polyarthrite rhumatoïde, arthrose...). Par rapport à des patients poursuivant leur traitement habituel, les adeptes du tai-chi ressentaient moins de douleurs, moins de raideurs articulaires et aussi moins de fatigue.

A noter que pour les personnes ayant une mobilité très réduite, le tai-chi peut aussi se pratiquer en position assise, avec des bienfaits similaires.

Mis à jour par Isabelle Eustache le 20/05/2013

Sources : Chenchen Wang et coll., New England Journal of Medicine, pp743-54, 19 août 2010 ; Callahan L. et coll. (University of North Carolina School of Medicine), Présentation lors du congrès scientifique annuel de l'American College of Rheumatology, Atlanta, Etats-Unis, 8 novembre 2010.

**Cet article fait partie du dossier Hygiène de vie et fibromyalgie**