

# EULAR : Le tai chi fait aussi bien que la kinésithérapie dans la gonarthrose (voire mieux !)

Dr Patricia Thellier JIM Actualités des congrès

1 juil. 2015

• <https://www.univadis.fr/viewarticle/eular-le-tai-chi-fait-aussi-bien-que-lakinesitherapie-dans-la-gonarthrose-voire-mieux-284415?s1=news>

Une étude randomisée en simple aveugle a été menée chez des patients atteints de gonarthrose parmi lesquels 106 ont eu des séances de tai chi 2 fois par semaine pendant 12 semaines et 98 ont suivi un programme de kinésithérapie 2 fois par semaine pendant 6 semaines puis ont continué des exercices à domicile pendant les 6 semaines suivantes. A 12 semaines, les scores (WOMAC) de la douleur ont diminué dans les deux groupes, de même que les autres indices évalués (score de fonction, évaluation globale du patient, test de marche, etc.). Néanmoins, une amélioration significativement plus importante de la composante activité physique du SF-36, évaluant la qualité de vie, et du score de dépression de Beck a été constatée dans le groupe tai chi.

Wang C et coll. : Comparative effectiveness of tai chi versus physical therapy in treating knee osteoarthritis : a randomized, single-blind trial. EULAR 2015 (Rome) : 10-13 juin 2015.

# CPDMD 2013 : Tai chi dans le Parkinson : bénéfices objectifs et subjectifs

Dominique Monnier

JIM Actualités des congrès 31 juil. 2013

<https://www.univadis.fr/viewarticle/cpdmd-2013-tai-chi-dans-le-parkinson-beneficesobjectifs-et-subjectifs-93469?s1=news>

Ces chercheurs se sont intéressés aux bénéfices du Tai Chi sur le plan du ressenti des patients. Quels bénéfices de santé perçoivent-ils de ces exercices et sont-ils liés à des modifications sur l'échelle UPDRS ? Des patients atteints de Maladie de Parkinson légère à modérée ont été randomisés entre Tai Chi, exercices de résistance musculaire et stretching (n = 65 dans chaque groupe). Après 6 mois, le Tai Chi et les exercices de résistance résultent en des améliorations significatives sur les échelles UPDRS III et Vitality Plus (VPS) par rapport au stretching (p < 0,05), sans différence significative entre les deux. On observe, uniquement dans le groupe Tai Chi, une corrélation entre l'amélioration des scores UPDRS moteurs et celle du VPS (p < 0,05) ; ce qui suggère une congruence entre les bénéfices perçus du Tai Chi et son efficacité clinique sur les symptômes moteurs.

Harmer P et Li F: Self-report benefits of Tai Chi training by patients with Parkinson's disease. 17th International Congress of Parkinson's Disease and Movement Disorders (Sydney, Australie) : 16 au 20 juin 201