

## Tai Chi et AVC : moins dure sera la chute



Le Tai-chi remplacerait avantageusement l'association « antalgiques et stretching ». © Phovoir

Associant concentration mentale et mouvements de relaxation, le **Tai Chi** est un très bon moyen de faire travailler en douceur et en totale harmonie, la tête et les jambes. Si elle a déjà fait la preuve de son intérêt dans la prise en charge des **douleurs liées à l'arthrose**, cette activité millénaire serait aussi bénéfique aux patients qui ont été victimes d'un AVC. Elle participerait en effet à limiter le risque de chutes.

« Après un accident vasculaire cérébral, apprendre à trouver et surtout à maintenir son équilibre relève du défi » explique Ruth E. Taylor-Piliae de l'Université d'Arizona à Tucson (Etats-Unis). « Chaque année, ces patients connaissent sept fois plus de chutes que les adultes en bonne santé. Au risque de fracture s'ajoute celui de la sédentarisation, et de l'isolement. »

- Cette chercheuse a donc recruté 89 victimes d'AVC. Le but, trouver avec eux la bonne activité pour les aider à sortir de cette spirale. Ainsi :
- 30 se sont mis au Tai Chi ;
- 31 autres ont suivi un programme d'activités diversifiées (fitness, natation...);
- Et 28 enfin, ont reçu des conseils par téléphone et par écrit pour promouvoir leur retour à l'activité physique.

A l'issue de 12 semaines de cette prise en charge à raison de 3 séances hebdomadaires, les auteurs ont répertorié 34 chutes : cinq dans le groupe qui avait pratiqué le Tai Chi, 14 et 15 dans chacun des deux autres groupes. « Voilà qui met en évidence les avantages physiques du Tai Chi » insiste Ruth Taylor-Piliae. « A savoir un meilleur équilibre, une plus grande résistance, une souplesse et une endurance améliorées. Sans oublier les avantages psycho-sociaux de cette pratique, qui favorise une baisse de l'anxiété et du stress, et donc une meilleure qualité de vie. »

*Écrit par : Vincent Roche – Edité par : Marc Gombeaud*

*Source : American Heart Association, 6 février 2013*