

[MALADIES](#)[MÉDICAMENTS](#)[SE SOIGNER AUTREMENT](#)[NUTRITION ET RÉGIMES](#)Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Maladies](#) > [Les bienfaits du Tai-chi dans la prise en charge de la BPCO](#)

Les bienfaits du Tai-chi dans la prise en charge de la BPCO

AUTEUR: [Alexandra Buge](#) | Publié le 09.08.2012

0 réaction

réagir

Classer

Imprimer

partager



Une étude australienne suggère que le Tai-Chi peut améliorer la capacité d'exercice et la qualité de vie des personnes atteintes de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) et d'autres maladies pulmonaires chroniques.

Des chercheurs de l'Université de Sydney ont montré que la pratique du Tai-Chi peut être considérée comme une bonne alternative de réadaptation chez les personnes atteintes de pathologies pulmonaires. Il a aussi contribué à atténuer certains symptômes comme l'essoufflement.

Le Tai-chi est une discipline d'origine chinoise dérivée des arts martiaux qui consiste à exécuter des **mouvements continus et circulaires** lentement et avec précision dans un ordre bien défini. Il permet aussi de mieux maîtriser sa **respiration**.

L'étude s'est conclue par un test de marche et par un questionnaire portant sur les problèmes respiratoires des patients. La qualité de vie générale des personnes ayant participé à l'étude s'est nettement améliorée grâce au Tai-chi.

Source : "[Short-form Sun-style Tai Chi as an exercise training modality in people with COPD](#)", *European Respiratory Journal*, 9 août 2012.