DIMINUER LE RISQUE DE CHUTE : LE TAI CHI UNE OPTION À CONSIDÉRER

ICP

EMMANUELLE HANDFIELD

Article rédigé à l'hiver 2017 dans le cadre d'un travail d'intégration à la maîtrise professionnelle au programme de physiothérapie de l'Université de Montréal.

Mise en contexte

Les auteurs de la méta-analyse *Effect of Tai Chi Exercise on Fall Prevention in Older Adults : Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials* (1) ont recensé les études portant sur l'efficacité du Tai Chi pour réduire le risque de chute des personnes âgées. Puisque les chutes constituent une problématique majeure en santé, ce texte a pour objectif de résumer l'article de Hu et al. (2016) et de présenter une appréciation générale et une critique de l'article afin d'aider le lecteur à appliquer les données présentées à la pratique clinique.

Messages-clés

- Les exercices de Tai Chi ont un effet protecteur contre le risque de chute.
- Une durée d'entrainement élevée (plus de six mois) semble être plus bénéfique pour prévenir les chutes.

Résumé de l'article

Introduction

Les auteurs rapportent qu'une chute peut amener plusieurs conséquences, dont une diminution de la capacité fonctionnelle, une augmentation des coûts médicaux, de la mortalité et un impact psychosocial négatif. Le Tai Chi consiste en des exercices lents à faibles impacts comprenant des séries de rotation du corps, de transfert de poids et de demi-squat. De récentes études ont rapporté des effets bénéfiques du Tai Chi sur la prévention des chutes. En effet, les exercices de Tai Chi peuvent agir sur des facteurs de risque de chute comme l'équilibre et la force musculaire. L'objectif de cette méta-analyse était de mettre à jour les données de la littérature concernant l'effet du Tai Chi sur le risque de chute des personnes âgées.

Méthodologie

Les articles de 2013 à 2016 ont été recherchés dans plusieurs bases de données en utilisant différents mots-clés pour définir le Tai Chi et celui des chutes. Les études cliniques randomisées utilisant comme intervention une forme d'exercice de type Tai Chi auprès des personnes de 65 ans et plus et ayant une évaluation sur les chutes étaient sélectionnées. Deux auteurs indépendants ont sélectionné les articles admissibles. Ces derniers ont ensuite été notés en utilisant l'échelle de «Physiotherapy Evidence Database (PEDro)».

Résultats

Dix articles avec une valeur de 5 à 7 sur l'échelle PEDro ont été inclus dans cette méta-analyse. La dose des programmes d'exercices de Tai Chi de ces études était variable et durait entre 6 et 12 mois. Le rapport de cote (odds ratio) et les intervalles de confiance (à 95%) de la pratique du Tai Chi pendant plus de six mois était de 0,52 CI(0,38 à 0,71) et celle de moins de six mois était de 0,80 CI(0,66 à 0,96). Suite à une métarégression, il a été constaté qu'une

© EMMANUELLE HANDFIELD, 2017
ICP-GÉRIATRIE

augmentation de la dose d'entrainement chaque semaine aurait un effet protecteur. Par contre, ceci n'est pas statistiquement significatif. Les différents styles de Tai Chi (style Yang, Sun et celui non spécifié ou modifié) semblent diminuer les risques de chute de façon équivalente.

Discussion et conclusion

Les auteurs rapportent que cette méta-analyse démontre que les exercices de Tai Chi diminuent le risque de chute de façon significative chez les personnes âgées. Le choix du style et de la durée auraient une petite influence sur l'efficacité de la prévention des chutes. Le Tai Chi de style Wu semble intéressant pour améliorer l'équilibre tandis que le style Yan serait meilleur pour augmenter la force musculaire. Une hypothèse avancée sur les bienfaits des exercices de Tai Chi serait qu'ils amélioreraient le système visuel, proprioceptif et vestibulaire. Il augmenterait également la force des extenseurs et fléchisseurs du genou ainsi que la densité osseuse des personnes âgées, mais ceci reste à vérifier selon les auteurs. Concernant la fréquence optimale pour obtenir des effets bénéfiques, certains pensent que s'entrainer au moins 3 fois par semaine pendant 1 an est nécessaire. Par contre, les auteurs rapportent que, dans certains articles, de courtes durées d'entrainement étaient suffisantes pour avoir des résultats. Les exercices de Tai Chi seraient des interventions efficaces pour prévenir le risque de chute chez les personnes âgées.

MISE EN GARDE

LES ARTICLES DIFFUSÉS NE SONT PAS REVUS PAR UN COMITÉ DE PAIRS. IL S'AGIT D'UNE INTERPRÉTATION DE L'AUTEUR. MALGRÉ QU'UNE VÉRIFICATION SOIT FAITE PAR L'ANIMATEUR DU BLOGUE ET QUE LA DIFFUSION SE FASSE AVEC LA PLUS GRANDE RIGUEUR, NOUS VOUS INVITONS, AVANT D'ENTREPRENDRE TOUT CHANGEMENT DE VOTRE PRATIQUE CLINIQUE, À CONSULTER LES RÉFÉRENCES CITÉES.

Appréciation générale et brève critique

Les chutes sont un problème important ayant des effets néfastes chez les personnes âgées. Étant donné, qu'elles sont fréquentes chez cette clientèle, repérer des moyens efficaces de les traiter est intéressant. Le Tai Chi est une approche supplémentaire permettant aux cliniciens d'intervenir efficacement pour prévenir les chutes chez les personnes âgées. Cet article a démontré que le Tai Chi a des effets bénéfiques sur le risque de chute, donc il serait intéressant d'intégrer le Tai Chi dans les programmes d'exercices. Les rapports de cote rapportés dans cette méta-analyse sont intéressants. Un rapport de cote de 0,52 indique que les participants qui ont fait du Tai Chi pendant plus de 6 mois avaient 1,92 (1/0,52=1,92) fois moins de risques de chutes que le groupe contrôle. De la même façon, un rapport de cote de 0,71 indique que les participants au groupe Tai Chi de moins de 6 mois avaient 1,4 fois moins de risque. Ce faisant, la pratique du Tai Chi pendant plus de 6 mois semble être plus efficace pour prévenir les chutes. Ceci confirme, en partie, les recommandations du groupe *AGILE* (2) sur la prévention des chutes, qui stipulent que les programmes d'entrainement pour diminuer les chutes devraient être d'une durée d'au moins 50h, ce qui correspond à environ 2 fois 60 minutes. par semaine pendant six mois et devraient avoir un haut niveau de difficulté. Puisqu'il n'est pas possible de définir la fréquence d'entrainement idéale avec cet article, il serait préférable de suivre les directives du groupe d'AGILE pour élaborer un programme d'entrainement de prévention des risques de chute.

Références

1. Hu Y-N, Chung Y-J, Yu H-K, Chen Y-C, Tsai C-T, Hu G-C. Effect of Tai Chi Exercise on Fall Prevention in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. International Journal of Gerontology. 2016.
2. Goodwin V, Briggs L. Guidelines for the physiotherapy management of older people at risk of falling. 2012: AGILE.

Pour citer cette publication :
Handfield, Emmanuelle. 2017. *Diminuer le risque de chute : le Tai Chi une option à considérer*. Impact clinique en physiothérapie gériatrique. En ligne. www.physioimpact.wordpress.com. Consulté le AAAA-MM-JJ.

© EMMANUELLE HANDFIELD, 2017
ICP-GÉRIATRIE