

Weniger Schmerztage, mehr Lebensqualität: Alexander-Technik hilft Menschen mit chronischen Rückenschmerzen – signifikant und nachhaltig

Eine Studie der englischen Universitäten Southampton und Bristol beweist die hohe und lang anhaltende Wirksamkeit von Alexander-Technik bei Rückenschmerzen.

Nur mehr 3 statt 21 Schmerztage im Monat, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität: Dies ist das Ergebnis einer umfassenden klinischen Studie, die die Wirkung von Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden untersucht hat. Patienten mit chronischen oder immer wieder auftretenden lumbalen Rückenschmerzen bestätigten die positiven Veränderungen auch noch ein Jahr später.

Die Alexander-Technik wurde vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründet und fand vor allem in den USA und in England Verbreitung. Sie versteht sich als Lehrmethode zur Veränderung falscher Bewegungsmuster- und Verhaltensmuster, die häufig die Ursache für chronische Beschwerden sind. Der Patient lernt, ungünstige Gewohnheiten abzubauen – zunächst mit Hilfe des Lehrers, später auch ganz selbstständig im Alltag.

Eine große britische Studie, von den Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt, bringt nun erstmals auch den wissenschaftlichen Beweis: Alexander-Technik ist ein herausragendes Instrument, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern. Fast 580 Patienten beteiligten sich an der vergleichenden Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt. Sie erhielten entweder eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe), klassische Massagen, 6 oder 24 Alexander-Technik-Stunden. Jeweils die Hälfte dieser Gruppen absolvierte zudem ein individuelles sportliches Bewegungsprogramm.

Die mit Abstand größte positive Wirkung erzielten die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik. Die Zahl der monatlichen Schmerztage verringerte sich um 86 Prozent von ursprünglich 21 auf nur 3 Tage (im Gegensatz zu 21 Schmerztagen in der Kontrollgruppe). Das allgemeine Wohlbefinden der Patienten verbesserte sich erheblich. Die Messung nach einem Jahr zeigte darüber hinaus den Langzeiteffekt: Auch dann waren die Patienten noch gleichermaßen schmerzfrei und leistungsfähig. Professor Paul Little, Leiter des Forscherteams, bezeichnet das Ergebnis der Studie als „bedeutenden Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen.“



Kontakte für weitere Informationen

- Maike Lenz-Scheele, 06151 9505600 www.lenz4business.de
- Fragen zur klinischen Studie ATEAM:
Professor Paul Little, Primary Medical Care Group, Community Clinical Sciences Division, University of Southampton, Aldermoor Health Centre, Aldermoor Close, SO16 5ST. Tel: +44 (0) 2380 2 0162 E-Mail: <mailto:mp.little@soton.ac.uk>
- Die Studie im Wortlaut und weitere Informationen zu Forschungsstudien erhalten Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V unter der Rubrik Forschung: <http://www.alexander-technik.org/?p=0-1-0>