

## Studie: Alexander-Technik hochwirksam bei Rückenschmerzen

24.10.2008 Quelle: G.L.A.T. e.V.



Weniger Schmerztage, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität: Dies ist das Ergebnis einer randomisierten klinischen Studie, die die Wirkung von Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden untersucht hat. Patienten mit chronischen oder rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen bestätigten die positiven Veränderungen auch noch ein Jahr später.

Die vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründete „Alexander-Technik“ versteht sich als Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster. Der Patient lernt, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und abzubauen – zunächst mit Hilfe des Lehrers später auch ganz selbstständig im Alltag.

Eine umfassende britische Studie, von den Abteilungen für Primärprävention der Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt und vom britischen Medical Research Council (MRC) finanziert, bringt nun erstmals auch den wissenschaftlichen Beweis: Alexander-Technik ist ein herausragendes Instrument, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern. 579 Patienten beteiligten sich an der vergleichenden Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt.

Sie erhielten entweder eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe), 6 klassische Massage-Einheiten oder 6 beziehungsweise 24 Alexander-Technik-Stunden. Jeweils die Hälfte dieser Gruppen absolvierte zudem ein individuelles Bewegungsprogramm mit 3 Beratungssitzungen bei einer medizinischen Fachkraft. Die Messungen zur Wirksamkeit wurden unmittelbar vor der ersten Behandlung, drei Monate nach Beginn der Versuchsreihe und wieder nach einem Jahr durchgeführt.

### Das Ergebnis

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). Die Tätigkeitseinschränkungen nahmen um 42 Prozent ab. Und das allgemeine Wohlbefinden verbesserte sich erheblich.

Die Messung nach einem Jahr zeigte darüber hinaus den Langzeiteffekt: Auch dann waren die Patienten noch gleichermaßen schmerzfrei und leistungsfähig. Eine Placebo-Wirkung, die

sich auf vermehrte Aufmerksamkeit und Berührung zurückführen lässt, ist daher ausgeschlossen. Der nachhaltige Effekt ergibt sich vielmehr daraus, dass der Patient gelernt hat, die für eine Aktivität notwendige Muskelspannung zu optimieren und ungünstige Bewegungsabläufe im alltäglichen Leben zu vermeiden. 6 Unterrichtsstunden Alexander-Technik kombiniert mit dem Bewegungsprogramm erzielten immerhin 72 Prozent der Wirkung, die mit 24 Stunden erreicht wurde.

In der Kontrollgruppe waren keine bedeutenden Veränderungen festzustellen. In der Massage-Gruppe verringerten sich die Schmerztage um 33 Prozent, die Tätigkeitseinschränkungen reduzierten sich lediglich kurzfristig für den Zeitraum weniger Monate.

Der Leiter des Forscherteams, Professor Paul Little von der Universität Southampton, bezeichnet das Ergebnis der Studie als „bedeutenden Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen“.

Die **Original-Studie** zur Wirksamkeit der Alexander-Technik ist im British Medical Journal veröffentlicht: [www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19\\_2/a884](http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884)

Eine **deutsche Zusammenfassung** finden Sie unter:  
[www.alexander-technik.org/index.php?p=1-6-1](http://www.alexander-technik.org/index.php?p=1-6-1)