

Pressemitteilung zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2011

Wenn der Rücken schmerzt... Alexander-Technik schafft dauerhaft Abhilfe bei Rückenproblemen

München, den 1. Februar 2011. Alexander-Technik gegen die ‚Macht der Gewohnheit‘: Die Methode lehrt ungünstige, Schmerz verursachende Körperhaltungen und Bewegungen rechtzeitig zu erkennen und zu modifizieren. Sie bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei steht - im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen - nicht die Symptom-Bekämpfung im Vordergrund, sondern die Erforschung und Vermeidung der Schmerz-Ursache. Wie außerordentlich wirksam und nachhaltig sich Alexander-Technik erweist, belegt unter anderem eine umfassende vergleichende klinische Studie (Details unter www.alexander-technik.org).

Rückenprobleme sind das Volksleiden Nummer 1, rangieren noch vor dem Kopfschmerz und nehmen kontinuierlich in allen Altersgruppen zu. Auch die Anzahl der chronischen Schmerzpatienten, deren Leiden laut Definition länger als drei Monate andauern oder attackenartig mindestens zweimal jährlich auftauchen, wächst rapide. Bis zu 35 Prozent aller Betroffenen entwickeln chronische Rückenschmerzen. Die Palette der Behandlungsmöglichkeiten - ob Schmerzmittel, chiropraktische Maßnahmen oder Massagen - ist groß, verspricht in der Regel aber nur eine vorübergehende Besserung. Bereits nach einigen Wochen, wie eine Untersuchung der BBK ergab, treten die Symptome wieder auf, da sich Bewegungsabläufe und Belastungen im Alltag nicht ändern. Genau hier setzt die Alexander-Technik an:

Alexander-Technik als Methode der Selbststeuerung

Schädliche Körperhaltungen und Bewegungsabläufe manifestieren sich irgendwann in Schmerzen des Muskel-, Band- und Gelenkapparates. Wenn wir simple Alltagstätigkeiten wie Gehen, Laufen und Sitzen, aber natürlich auch komplexe Bewegungsprogramme ungünstig ausführen, führt dies zu Überbelastung bestimmter Körperpartien sowie zu Fehlspannungen. Alexander-Technik lehrt, krankmachende Haltungen und Bewegungen wahrzunehmen, bewusst innezuhalten und Bewegungsalternativen zu wählen. Die gedankliche Auseinandersetzung verändert den Umgang mit sich selbst, der Schmerz wird an seiner Wurzel gepackt.

Die vor 100 Jahren entwickelte Methode wirkt somit zum einen präventiv, da der Patient Schmerz verursachende Bewegungsmuster zu vermeiden lernt. Zum anderen lindert sie Schmerzattacken und erreicht in vielen Fällen auch dauerhafte Schmerzfreiheit, wie eine vergleichende wissenschaftliche Studie britischer Universitäten belegte. Im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden erleiden chronische Schmerzpatienten mit Alexander-Technik nur mehr 3 statt 21 Schmerztage im Monat, und verfügen darüber hinaus über erheblich mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Rückenschmerzen – das teuerste Krankheitssymptom der Industrieländer

Erfolgreich behandelte Rückenerkrankungen würden die Krankenstände in den Firmen radikal verringern. Denn nach wie vor halten Wirbelsäulenbeschwerden die Spitzenstellung in punkto Arbeitsunfähigkeit. Laut KKH sind durchschnittlich 500.000 Menschen jedes Jahr länger als sechs Wochen wegen Rückenproblemen krankgeschrieben. Jede dritte Krankschreibung und jeder zweite vorzeitig gestellte Rentenantrag gehen auf das Konto eines schmerzenden Rückens, so die Statistiken der Krankenkassen. Der dadurch entstehende gesamtwirtschaftliche Schaden ist enorm. So dürften nicht nur rückengeschädigte Menschen ein großes Interesse daran haben, ihre gesundheitlichen Probleme nachhaltig lösen zu können.

“Obwohl immer mehr Effekte neurologisch, histologisch, psychologisch und anatomisch erklärt werden können, steht bei der Anwendung heute vor allem im Vordergrund: Alexander-Technik funktioniert”, bestätigt Dr. Med. Ulf Eisenreich, Facharzt für Allgemeinmedizin, Osteopathischer Arzt (DAAO), Spez. Schmerztherapie.

Über den ATVD

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V. wurde 1984 als Gesellschaft der LehrerInnen der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) e.V. gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATVD weiterentwickelt. Der ATVD hat zur Zeit rund 370 zertifizierte LehrerInnen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehren der F.M. Alexander-Technik. Der ATVD stellt sicher, dass hinter jedem von ihm anerkannten Lehrer eine fundierte dreijährige Ausbildung, nach den weltweiten Standards, steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite des ATVD e.V.:
www.alexander-technik.org

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae
Breitbrunner Str. 19
D-81379 München

Tel.: +49 89 74 654 225
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de