

Pressemeldung

Hilfe bei chronischen Nackenschmerzen: Alexander-Technik nachhaltig wirksamer als konventionelle Therapien

München, den ... Februar 2016. Eine kürzlich veröffentlichte Studie¹ der Universität von York belegt die hohe und nachhaltige Wirksamkeit der Alexander-Technik gegenüber konventionellen Behandlungsmethoden bei chronischen Nackenschmerzen. Die Patienten profitierten noch nach 12 Monaten deutlich mehr von Alexander-Technik oder Akupunktur als von Physiotherapie und medikamentösen Behandlungen. Die bewährte Methode lehrt, ungünstige Haltungs- und Bewegungsabläufe als häufige Ursache von Nackenschmerzen bewusst wahrzunehmen und langfristig vorteilhaft zu verändern.

Schädliche Haltungen und Bewegungen, die sich gewohnheitsmäßig eingeschliffen haben, führen oft zu Muskelverspannungen und dauerhaften Nackenschmerzen. Eine randomisierte Studie der englischen Universität York hat nun den dauerhaften Erfolg verschiedener Therapien verglichen: 517 Patienten, die durchschnittlich seit sechs Jahren, mindestens jedoch seit einem Vierteljahr, an Nackenschmerzen litten, wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen aufgeteilt. Ein halbes Jahr lang erhielten sie eine entsprechende Therapie – die erste Gruppe wurde zwölfmal für 50 Minuten mit Akupunktur behandelt, die zweite Gruppe erlernte in 20 halbstündigen Sitzungen die Alexander-Technik, die dritte Gruppe wurde konventionell mit Physiotherapie und Schmerzmitteln behandelt.

Sowohl zu Beginn der Studie als auch ein halbes Jahr nach Behandlungsende, also nach 12 Monaten, mussten die Teilnehmer mit Hilfe eines speziellen Fragebogens ihre Schmerzen bewerten. Akupunktur und Alexander-Technik erzielten dabei nahezu identische Ergebnisse: 32 Prozent weniger Schmerzen nach Akupunktur, 31 Prozent bei Alexander-Technik. Die konventionelle Behandlung fiel dagegen weit zurück und verzeichnete lediglich

¹ University of York, UK, Alexander Technique Lessons or Acupuncture Sessions for Persons With Chronic Neck Pain, Annals of Internal Medicine, Vol. 163 No. 9, 3 November 2015, www.annals.org

eine Schmerzlinderung von 23 Prozent, die nicht als klinisch relevant einzustufen ist (Schwellenwert: – 25 Prozent).

In der Alexander-Technik lernt der Patient, krankmachende Muskelspannungen zu erkennen, abzubauen und durch harmonische Haltungs- und Bewegungsmuster zu ersetzen – zunächst mit Hilfe eines Lehrers, später selbständig im Alltag. Daraus resultiert der positive Langzeiteffekt dieser Methode.

Weitere Details zu dieser Studie finden Sie unter <http://www.alexander-technik.org/wissenschaft/klinische-studien.html>

Mehr Informationen und Bildmaterial auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: www.alexander-technik.org

Zur Alexander-Technik:

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

Pressekontakt:

ANDRAE PR
Angelika Andrae-Kiel
Breitbrunner Str. 19
D-81379 München
Tel.: +49 89 74 654 225
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de