

## **Studie zur Wirksamkeit von Alexander-Technik Unterricht und Akupunktur bei Patienten mit Chronischen Nackenschmerzen.**

**ATLAS** Alexander Technique Lessons or Acupuncture Sessions for people with chronic neck pain)

### **Schlüsselpunkte**

#### **1.**

##### **Hauptergebnisse**

Menschen mit chronischen Nackenschmerzen, die Einzelstunden in der Alexander-Technik nehmen, erzielen einen signifikanten und lang anhaltenden Nutzen mit klinisch relevanter und statistisch signifikanter Reduzierung von Nackenschmerzen und weiteren damit verbundenen Behinderungen/Einschränkungen, die auch noch 1 Jahr nach dem die Stunden begannen andauert.<sup>1</sup>

#### **2.**

##### **Stichprobe**

517 Patienten mit chronischen Nackenschmerzen seit mindestens 6 Jahren  
Zufällig verteilt auf 3 zu untersuchende Gruppen

##### **Gruppe 1:**

172 Teilnehmer erhielten 20 Stunden in Alexander-Technik plus herkömmliche Behandlungsmethode durch einen Arzt

##### **Gruppe2:**

173 Teilnehmer erhielten 12 Sitzungen in Akupunktur plus herkömmliche Behandlungsmethode durch einen Arzt

##### **Gruppe 3:**

172 Teilnehmer erhielten herkömmliche Behandlung durch einen Arzt

#### **3.**

##### **Die ATLAS Studie und ihre Teilnehmer**

-ATLAS (Alexander Technique Lessons or Acupuncture Sessions for people with chronic neck pain) war ein umfangreicher, sehr gut gestalteter und ausgeführter, randomisierter und kontrollierter Versuch, der 517 Patienten mit chronischen Nackenschmerzen betraf

-Menschen mit chronischen, nicht spezifischen Nackenschmerzen wurden für den Versuch ausgewählt. Chronische Nackenschmerzen sind Nackenschmerzen, die mindestens seit 3 Monaten auftreten; nicht spezifische Nackenschmerzen ist der gebräuchlichste Typus und wird nicht durch ein medizinisches Krankheitsbild verursacht.<sup>2</sup>

- die Teilnehmer hatten zu Beginn der Studie seit mindestens seit 6 Jahren Nackenschmerzen.<sup>1</sup>

-Die Teilnehmer wurden, zufällig ausgewählt einer von drei Gruppen zugeteilt, denen jeweils angeboten wurden:

- **20 Einzelstunden** à 30 Minuten in **Alexander-Technik** zusammen mit der herkömmlichen Behandlungsmethode durch einen Arzt

- **12 Akupunktursitzungen** à 50 Minuten zusammen mit der herkömmlichen Behandlungsmethode durch einen Arzt

- ausschließlich **herkömmliche Behandlungsmethode** durch einen Arzt

- die Studie war so angelegt, dass der Unterricht in Alexander-Technik der in Großbritannien üblichen Unterrichtsweise entsprach. Alle Lehrer, die an der Studie teilnahmen, sind Mitglied bei der englischen Gesellschaft für Alexander-Technik STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique), mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung. Es handelte sich um Einzelunterricht. (gleiche Gegebenheiten galten für die Akupunktur)<sup>5</sup>

- die Studie vergleicht **nicht** Alexander-Technik mit Akupunktur. Es wurde die Effizienz der Alexander-Technik bzw. Akupunktur im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden durch einen Arzt untersucht.<sup>5</sup>

- durchgeführt wurde die Untersuchung von einem Forschungsteam, das an der University of York angesiedelt war. Financier wurde die Studie durch Arthritis Research UK.

- **Leiter der Studie** war Dr Hugh MacPherson (Department of Health Sciences, University of York). Andere Teammitglieder waren u.a. Dr Julia Woodman and Dr Kathleen Ballard von STAT Research Group, die Beide an der Gestaltung der Studie, Management der Durchführung und Auswertung der Studie beteiligt waren.

- der Unterricht in Alexander-Technik und die Akupunktursitzungen fanden in den Unterrichtsräumen der jeweiligen Lehrer/Praktiker in den Städten York, Leeds, Sheffield and Manchester.

#### **4. Studienergebnisse**

- die Teilnehmer, die Alexander-Technik-Unterricht oder Akupunktursitzungen wahrnahmen erzielten einen lang anhaltenden Nutzen in der Reduzierung ihrer Nackenschmerzen und den damit verbundenen Einschränkungen und Behinderungen. Lang anhaltend genug, um als klinisch relevant bewertet zu werden.<sup>1</sup>

- die lang anhaltende (1 Jahr) Reduzierung der Nackenschmerzen mit den damit verbundenen Einschränkungen waren statistisch signifikant größer als die der Gruppe der herkömmlich behandelten Teilnehmer.

- Der Nutzen hielt bis zum Ende der Studie nach 12 Monaten an; circa 7 Monate nach dem Ende des Alexander-Technik-Unterrichts bzw. der Akupunktursitzungen und einem Jahr nach Beginn des Unterrichts bzw. Sitzungen.<sup>1</sup>

- dieser Nutzen wurde trotz der langjährig bestehenden Nackenschmerzen (mehr als 6 Jahre) beobachtet.<sup>1</sup>

- eine andere Messung beruht auf SMS Nachrichten, die die Teilnehmer -anfangs 14tägig später monatlich- schickten. Das Ergebnis zeigt ebenfalls signifikant die lang anhaltende Wirkung der Reduzierung der Nackenschmerzen, als Folge des Unterrichts in Alexander-Technik bzw. Akupunktursitzungen, die bis zum Ende der Studie nach 12 Monaten erhalten blieb.<sup>1</sup>

- im Schnitt nahmen die Teilnehmer 14 von 20 angebotenen Stunden in Alexander-Technik wahr. Die Teilnehmer, die 15 oder mehr Unterrichtsstunden wahrnahmen hatten einen höheren Nutzen zur Reduzierung der Nackenschmerzen und damit verbundenen Einschränkungen.<sup>1</sup>

- im Gesamtergebnis zeigen sich ähnliche Ergebnisse bei den Teilnehmern, die Alexander-Technik-Unterricht oder Akupunktursitzungen wahrnahmen. Zu Beginn zeigte die Gruppe der Akupunktur eine schnellere Reduzierung. Das steht wahrscheinlich im Zusammenhang damit, dass die Akupunktursitzungen länger und eine geringere Anzahl hatten als die Alexander-Technik-Unterrichtsstunden und somit im Studienverlauf früher beendet waren.<sup>1</sup>

- die Selbstwirksamkeit – die Fähigkeit und das Vertrauen Schmerz zu handhaben und zu reduzieren und die Fähigkeit der Vorbeugung, dass der Schmerz in das Alltagsleben hinderlich eingreift verbesserte sich durch die Alexander-Technik-Unterricht (und auch nach den Akupunktursitzungen).<sup>1</sup>

- die Verbesserung der Selbstwirksamkeit, die aus dem Alexander-Technik-Unterricht (oder den Akupunktursitzungen) folgte wurde von einer größeren Reduzierung der Nackenschmerzen und der daraus folgenden Behinderungen begleitet .<sup>1</sup>

- zusätzliche Ergebnisse werden in zu folgenden Studienpapieren veröffentlicht werden. Diese umfassen die Wahrnehmung und die Selbsterfahrung der Teilnehmer, detaillierte Beschreibungen der Alexander-Technik-Stunden und deren Ergebnisse und die Kosten-Nutzen-Wirksamkeit der Maßnahme.

## **5. Zusammenfassung**

- Das Angebot an Menschen mit chronischen Nackenschmerzen, von 20 Einzelsunden in Alexander-Technik (600 Minuten total) oder 12 Akupunktursitzungen (600 Minuten total), kann zu einer lang anhaltenden Verbesserung ihrer Schmerzen und den damit einhergehenden Behinderungen und Einschränkungen zur Folge haben.<sup>1</sup>

-die beobachtete Verbesserung der Selbstwirksamkeit, die durch den Unterricht in Alexander-Technik erworben wird illustriert die Selbstfürsorge und den präventiven Charakter dieser Methode und erklärt, weshalb der Nutzen erhalten bleibt und bis zum Ende der Studie andauernd, mehr als 6 Monate nachdem der Unterricht beendet war.<sup>1</sup>

-Alexander-Technik und Akupunktur sind beide gute Optionen, die Menschen mit chronischen Nackenschmerzen angeboten werden können. Die Wahl der Methode erfolgt individuell.<sup>1</sup>

## **6. Referenzen**

1. MacPherson H, Tilbrook H, Richmond S, Woodman J, Ballard K, Atkin K, Bland M, Eldred J, Essex H, Hewitt C, Hopton A, Keding A, Lansdown H, Parrott S, Torgerson D, Wenham A, Watt I. Alexander Technique lessons or acupuncture sessions for persons with chronic neck pain: A randomized trial. *Annals of Internal Medicine* 2015;163.

2. MacPherson H, Tilbrook HE, Richmond SJ, Atkin K, Ballard K, Bland M, Eldred J, Essex HN, Hopton A, Lansdown H, Muhammad U, Parrott S, Torgerson D, Wenham A, Woodman J, Watt I. Alexander Technique Lessons, Acupuncture Sessions or usual care for patients with chronic neck pain (ATLAS): study protocol for a randomised controlled trial. *Trials* 2013 Jul 10;14:209.