

## **Studie zur Wirksamkeit von Alexander-Technik Unterricht (AT), klassischer Massage und leichter sportlicher Bewegung bei Patienten mit chronischen bzw. rezidivierenden Rückenschmerzen**

### **Zusammenfassung**

**Method:** Von Juli 2002 bis Juli 2004 wurde aus 64 allgemeinmedizinischen Praxen im Südwesten Englands eine Gruppe aus 579 Patienten mit chronischen bzw. rezidivierenden lumbalen Rückenschmerzen zusammengestellt. Sie wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt:

- Kontrollgruppe - übliche allgemeinmedizinische Behandlung (144 TN)
- sechs (6) klassische Massage-Einheiten (147 TN)
- sechs (6) Alexander-Technik-Stunden (144 TN)
- vierundzwanzig (24) Alexander-Technik Stunden (144 TN)

Je die Hälfte dieser vier Gruppen erhielt zusätzlich eine ärztliche Verordnung zu einem individuellen Bewegungsprogramm mit drei Beratungssitzungen bei einer medizinischen Fachkraft. Somit entstanden acht unterschiedliche Untersuchungsgruppen.

Die Wirkung der untersuchten Methoden wurde primär anhand von zwei Größen verglichen:

1. einem Fragebogen, bestehend aus 28 Fragen zur Erfassung von Tätigkeitseinschränkungen aufgrund der Rückenschmerzen (Roland-Morris Disability Questionnaire) und
2. der Ermittlung der Anzahl der Schmerztage innerhalb der letzten vier Wochen vor der jeweiligen Befragung.

Messungen wurden unmittelbar vor der ersten Behandlung, drei Monate und ein Jahr nach Beginn der Versuchsreihe durchgeführt.

### **Ergebnisse nach einem Jahr:**

Keine signifikanten Veränderungen innerhalb der **Kontrollgruppe**.

**24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik** erzielten die größte positive Wirkung: Nur noch 3 Schmerztage pro Monat (eine Verringerung um 86%) gegenüber 23 Schmerztagen in der Kontrollgruppe sowie eine Verminderung der Tätigkeitseinschränkungen um 42%. Das Bewegungsprogramm kombiniert mit 24 Stunden Alexander-Technik brachte keine Verbesserung der Ergebnisse im Vergleich mit 24 Stunden Alexander-Technik ohne weitere Maßnahmen.

**6 Unterrichtsstunden Alexander-Technik** kombiniert mit dem Bewegungsprogramm erzielten 72% der positiven Wirkung, die mit 24 Stunden Alexander-Technik erreicht wurde.

**6 Massage-Einheiten** kombiniert mit dem Bewegungsprogramm erzielten eine Reduzierung der Schmerztage um 33%. Eine Verbesserung bei den Tätigkeitseinschränkungen zeigte sich nur bei der Messung nach drei Monaten, nicht jedoch als Langzeiteffekt bei der Messung nach einem Jahr.

Die Ergebnisse zeigen, dass der Unterricht in der Alexander-Methode einen nachhaltigen positiven Effekt aufzeigt, indem er die Schmerztage pro Monat signifikant verringert und die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Patienten erhöht.

„Dies ist ein bedeutender Schritt vorwärts in der Langzeitbehandlung von Rückenschmerzen. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass die Alexander-Technik Rückenschmerzen lindern kann. Dem Anschein nach geschieht dies durch eine Verringerung der Muskelspannung, Stärkung der Aufrichtemuskulatur, verbesserte Koordination und Beweglichkeit sowie Druckentlastung der Bandscheiben. Für die Patienten bedeutet es, dass sie in ihren Aktivitäten oder Aufgaben weniger durch Schmerzen eingeschränkt sind.“

Prof. Paul Little, Universität Southampton  
Leiter des Forscherteams

© 2000-2018 Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V.