

## **Nach dem Zufallsprinzip organisierte, vergleichende klinische Studie zur Wirkung von Alexander-Technik, Sport und Massage (ATEAM) bei chronischen und rezidivierenden Rückenschmerzen**

### **Schmerzlinderung durch Lernen**

#### **Bedeutende klinische Studie zeigt, dass Patienten mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken nachhaltig vom Unterricht in der Alexander-Technik profitieren**

#### **Das Erlernen der Alexander-Methode hilft Patienten mit Rückenschmerzen**

Eine vergleichende klinische Studie, die vom britischen *Medical Research Council* und dem *Nationalen Fond für Forschung und Entwicklung (NHS)*<sup>1</sup> finanziert wurde, weist nach, dass das Erlernen der Alexander-Methode Patienten mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken nachhaltig hilft<sup>2</sup>.

Die Alexander-Methode (AT) ist eine Anleitung zu lebenslanger Selbsthilfe. Sie kann Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden unspezifischen Schmerzen im unteren Rücken in die Lage versetzen, die Anzahl der schmerzfreien Tage zu erhöhen und die mit den Schmerzen verbundenen Beeinträchtigungen zu überwinden. Erfahrungen mit dieser Methode zeigen, dass sie Patienten hilft, das wiederholte Auftreten von Rückenproblemen zu vermeiden.

In AT-Einzelstunden lernen Personen, wie sie Schmerzen auslösendes Verhalten erkennen, verstehen und vermeiden können, insofern es mit schlechter Haltung und nachteiligen Bewegungsmustern zusammenhängt, die das natürliche Funktionieren des Aufrichtungs- und Bewegungssystems stören. Die Alexander-Methode zu erlernen und anzuwenden, führt zu Verbesserungen in Aufrichtungstonus, Koordination, Funktionsfähigkeit, Bewegungsfähigkeit und Gleichgewicht – was schließlich zu einer signifikanten Verringerung von unspezifischen Schmerzen des unteren Rückens führt.

#### **Kosten von Rückenschmerzen**

Rückenschmerz befällt jedes Jahr bis zu 49% der erwachsenen Bevölkerung des UK, beeinträchtigt das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität. Die Kosten für Versicherungen (NHS), Betriebe und Volkswirtschaft belaufen sich auf 5 Billionen Pfund pro Jahr.<sup>3</sup> Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, mit denen die primäre Gesundheitsvorsorge zu tun hat, und sie gehören auch zu den häufigsten Ursachen von Arbeitsausfällen.

---

<sup>1</sup> Das Medical Research Council förderte die Untersuchung mit p 585,000, und der NHS Forschungs- und Entwicklungsfond steuerte zusätzliche p 186,000 bei.

<sup>2</sup> [www.bmj.com/channels/research.dtl](http://www.bmj.com/channels/research.dtl)

<sup>3</sup> Quelle: HSE

## **Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse**

579 Patienten mit chronischen bzw. rezidivierenden unspezifischen Schmerzen im unteren Rücken wurden aus 64 allgemeinmedizinischen Praxen ausgewählt. Sie wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt: a) einer Kontrollgruppe, die die übliche allgemeinmedizinische Behandlung bekam, b) einer Gruppe mit sechs (6) klassischen Massage-Einheiten, c) einer Gruppe mit sechs (6) Alexander-Technik-Stunden und d) einer Gruppe mit vierundzwanzig (24) Alexander-Technik-Stunden. Die Hälfte jeder Gruppe wurde außerdem zu leichten Sportübungen unter Anleitung einer Arzthelferin angehalten.

Alle Teilnehmer der Alexander-Technik-Gruppen wurden von erfahrenen STAT-Lehrern unterrichtet, die Handkontakt in Kombination mit sprachlichen Erläuterungen und Anleitungen benutzten, um die Teilnehmer für ihre Aufrichtungs- und Bewegungsmuster zu sensibilisieren.

Zwei gängige Messverfahren wurden angewendet, vornehmlich die Roland-Morris-Skala, das Standardmessinstrument für die Rückenfunktion. Es enthält 28 Aussagen zu der Art und Weise, in der sich Rückenschmerzen auf das Leben eines Patienten auswirken. Die Personen werden daraufhin befragt, ob sie bestimmte Aktivitäten aus einer Reihe von alltäglichen Aufgaben nicht ausführen können. Zum Beispiel wird danach gefragt, wie weit eine Person ohne Schmerzen gehen kann, ob Schlaf oder Appetit durch die Rückenschmerzen beeinträchtigt werden und ob sie Schwierigkeiten damit hat, von einem Stuhl aufzustehen. Gezählt wird die Anzahl der bestätigten Aussagen: je niedriger die Zahl der positiven Antworten, desto besser der Zustand des Patienten.

Das zweite Auswertungsverfahren erfragte, wie viele Tage Patienten mit Rückenschmerzen in den vergangenen vier Wochen verbrachten.

Weitere Auswertungsverfahren wurden hinzu gezogen.

## **Die Ergebnisse im Einzelnen**

### **Einzelunterricht in der Alexander-Technik führt bei Patienten mit Schmerzen im unteren Rücken zu signifikanten wesentlichen Verbesserungen.**

Die Untersuchungsergebnisse zeigen ganz klar, dass Einzelstunden in der Alexander-Technik nachhaltig positive Wirkungen erzielten: eine Verringerung der Zahl der Schmerztage und signifikante Verbesserungen von Leistungskraft und Lebensqualität.

Von den getesteten Behandlungsmethoden brachten die Alexander-Technik-Stunden die meisten Erleichterungen. Die Untersuchung macht deutlich, dass sich die durchschnittliche Anzahl von Aktivitäten, die durch Schmerzen im unteren Rücken eingeschränkt waren, nach 24 AT-Lektionen um 42% senkte. Die Zahl der Schmerztage pro Monat war ein Jahr nach Beginn des Versuchs von 21 auf 3 Tage zurückgegangen.

Da die Wirkung der Massage bei Alltagsaktivitäten nach einem Jahr nicht mehr signifikant war, die Wirkung der Alexander-Technik-Stunden dagegen Bestand hatte, schlussfolgerten die Autoren der Untersuchung, dass die positiven Langzeitwirkungen von AT-Lektionen kaum auf die Placebo-Effekte von Aufmerksamkeit und Berührung zurückgeführt werden können. Stattdessen sei es wahrscheinlicher, dass sie auf das aktive Erlernen der Methode

zurück zu führen sind.

Ein weiteres signifikantes Ergebnis war, dass eine Serie von 6 Alexander-Technik-Stunden, auf die ein allgemeines Fitnessstraining folgte, etwa 70% der positiven Wirkungen erreichte, die mit 24 AT-Stunden ohne ergänzende sportliche Betätigung verbunden waren.

Keiner der 288 Teilnehmer der AT-Gruppen (die insgesamt mehr als 2,400 AT-Stunden absolvierten) berichtete im Rahmen der Untersuchung von nachteiligen Effekten.

*„Wenn es die Alexander-Technik nicht gäbe, würde ich jetzt kein selbständiges Leben führen können, denn mein Rücken hätte dies verhindert.“*

Alexander-Technik-Schülerin, Rentnerin, 63 (STAT Pupil Survey 2006)

### **Alexander-Technik-Stunden**

In einer Unterrichtsstunde findet der Lehrer zunächst heraus, ob das Problem in ursächlichem Zusammenhang mit etwas steht, was die Person tut. Er bringt ihr bei, damit aufzuhören. Dies erreicht er dadurch, dass er der Person die Alexander-Methode auf eine Weise vermittelt, die der eigenständigen Lösung des Problems dient.

Der Lehrer wendet sanften Handkontakt in Kombination mit verbalen Erklärungen an. Damit leitet er Menschen an zu lernen, wie sie auf die dynamische Ruhelage des Kopfes und die Längung der Wirbelsäule achten können. Die axiale Längung unterstützt die natürliche Aufrichtung und Koordination und bringt Erleichterung bei Rückenschmerzen. Gleichzeitig werden ungünstige Bewegungsgewohnheiten behutsam bewusst gemacht; dabei handelt es sich um Bewegungsmuster, die sich nachteilig auf den Tonus der Rückenmuskulatur und das Zusammenspiel der Muskeln auswirken und eine Verkürzung der Wirbelsäule zur Folge haben. Wiederholte Hilfestellungen und konstruktives Feedback helfen Menschen dabei, Verletzungen zu vermeiden, die sie sich unwissentlich selbst zufügen. Stattdessen entwickeln sie ein Bewusstsein dafür, wie sie besser mit ihrem Rücken umgehen können.

Die Lektionen richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Klienten und sind auf Alltagsaktivitäten übertragbar. Wenn sich der Klient vom Sitzen zum Stehen bewegt, wenn er geht, sich bückt oder etwas hebt, wird seine Aufmerksamkeit auf die dynamische Ruhelage des Kopfes und die Längung der Wirbelsäule gelenkt. Ein Teil des Unterrichts findet statt, während die Person in der halb ausgestreckten Ruhelage auf einem gepolsterten Tisch liegt, wobei der Kopf gestützt ist, die Knie angewinkelt sind und die Füße auf dem Tisch aufgesetzt sind.

Die Prinzipien der Alexander-Technik werden erläutert, indem ihr Bezug zu den jeweils individuellen Befindlichkeiten hergestellt wird. Ziel ist es, dass Menschen in ausreichendem Maße die Fertigkeit und das Verständnis entwickeln, die Alexander-Methode selbständig in ihrem alltäglichen Leben anzuwenden. Auf diese Weise werden sie in die Lage versetzt, das Auftreten von Rückenschmerzen zu verringern und schließlich zu vermeiden. Gelegentliche Auffrischungstunden werden empfohlen.

Einer der Faktoren bei unspezifischen Schmerzen im Bereich des unteren Rückens scheint

ein unphysiologischer Muskeltonus mit schädlichen, unkoordinierten Verspannungen von longitudinalen und diagonalen Muskeln entlang der Wirbelsäule und an anderen Stellen zu sein, was zur Verkürzung der Wirbelsäule und zur Stauchung von Wirbeln und Bandscheiben führt. Wenn derartige Probleme vorliegen, können AT-Stunden höchstwahrscheinlich helfen, indem sie die Reduktion von Spannungen oder Spasmen erleichtern, die Längung der Wirbelsäule unterstützen und den unnatürlichen Druck auf Bandscheiben und andere Strukturen verringern.

Um es noch einmal zusammenzufassen: dem Einzelnen wird geholfen, schädliche Gewohnheiten, die Schmerzen verursachen oder verschlimmern, zu erkennen und zu vermeiden. Meist ist eine Reihe von Unterrichtsstunden erforderlich, bis Menschen gelernt haben, gewohnte automatische Reaktionen zu unterbinden, die den natürlichen Spannungszustand und die gute Koordination ihrer Muskeln stören, und bis sie anfangen, auf eine gesündere Art und Weise zu stehen, zu sitzen und sich zu bewegen.

Im Allgemeinen werden für nachhaltigen Erfolg etwa 25 Einzelstunden von 30 bis 40 Minuten Dauer empfohlen. Normalerweise werden Klienten gebeten, ihre Schuhe auszuziehen, ansonsten bleiben sie voll bekleidet.

### **Wirkung einer Alexanderstunde**

Während des Unterrichts merken Klienten, dass sie mit weniger Kraftaufwand und Anspannung sitzen, stehen und sich bewegen können und dabei weniger Schmerzen haben. Anschließend fühlen sie sich häufig größer, freier und mehr im Gleichgewicht. Die positiven Wirkungen von AT-Stunden bleiben erhalten, wenn Menschen kontinuierlich praktisch anwenden, was sie gelernt haben.

*„Viele Jahre hindurch musste ich jedes Jahr mehrmals zwei oder drei Tage frei nehmen, wenn ich meine Hals-/Schultermuskeln überstrapazierte, was zu Arbeitsunfähigkeit führte. Seit ich mit Alexander-Technik-Stunden angefangen habe, habe ich kaum noch Probleme.“*

Alexander-Technik-Schüler, Beamter (STAT Pupil Survey 2006)

### **In Nationalen Gesellschaften registrierte Lehrer**

Alle in der STAT oder anderen nationalen Gesellschaften qualifizierte Lehrer haben eine dreijährige Ausbildung in einer zugelassenen Ausbildungsklasse absolviert. Sie haben eine berufliche Haftpflichtversicherung und halten sich an einen Kodex professioneller Berufsausübung. STAT führt ein Verzeichnis aller Lehrer, die berechtigt sind, die Initialen MSTAT (Member of STAT) hinter ihrem Namen zu nennen.

### **Kontakte für weitere Informationen**

#### **Fragen zur klinischen Studie ATEAM:**

Professor Paul Little, Primary Medical Care Group, Community Clinical Sciences Division, University of Southampton, Aldermoor Health Centre, Aldermoor Close, SO16 5ST.

Tel: 02380 240162 email: p.little@soton.ac.uk

**Informationen zur Alexander-Technik:** [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)