



F.M. Alexander-Technik lindert Rückenschmerzen

Die F.M. Alexander-Technik hilft Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Das geht aus einer Studie hervor, die im renommierten British Medical Journal veröffentlicht wurde.

Die umfassende klinische Studie der britischen Universitäten Southampton und Bristol bringen erstmals den wissenschaftlichen Beweis: Die Alexander-Technik ist eine hocheffektive Methode, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern.

579 Patienten mit chronischen oder immer wieder auftretenden Rückenschmerzen beteiligten sich an der vergleichenden Studie. Sie wurden nach dem Zufallsprinzip in vier Gruppen eingeteilt und erhielten entweder

eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe)

6 klassische Massagen

6 Lektionen in Alexander-Technik oder

24 Lektionen in Alexander-Technik.

Nachhaltige Wirksamkeit der Alexander-Technik

Das Ergebnis der Studie belegt den signifikanten Erfolg der Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden: Die mit Abstand besten Resultate wurden bei den Patienten erzielt, die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik erhielten. Die Anzahl der monatlichen Schmerztage sank deutlich um 86 Prozent auf nur 3 Tage.

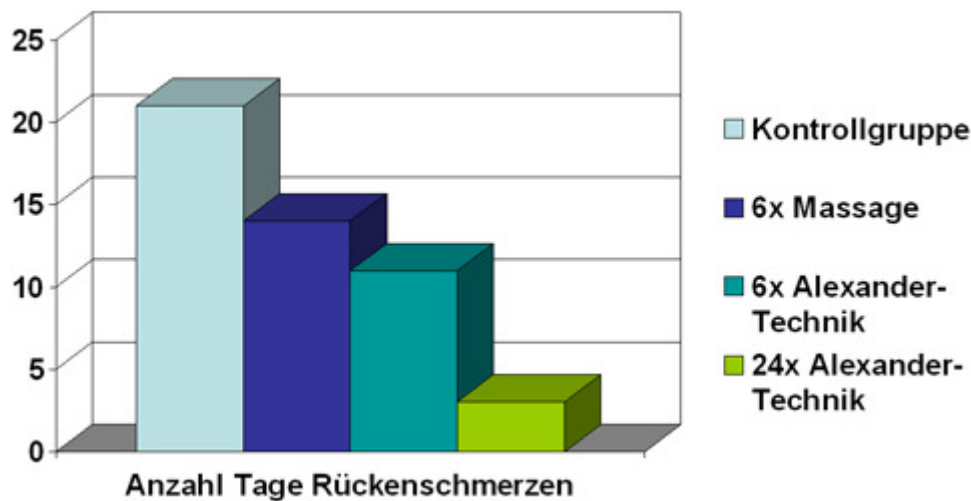
Die Schmerztage im 12. Monat im Vergleich

Kontrollgruppe: 21 Tage

Massage: 14 Tage

6 Alexander-Technik Lektionen: 11 Tage

24 Alexander-Technik Lektionen: 3 Tage



Rückenschmerzen innerhalb der letzten 30 Tage vor der Befragung

(1 Jahr nach Versuchsbeginn)

Die Messung nach einem Jahr zeigt ausserdem den Langzeiteffekt der Alexander-Technik – auch dann waren die Patienten noch gleichermassen schmerzfrei und leistungsfähig. Die Autoren der Studie erklären sich den Erfolg mit dem nachhaltigen Lerneffekt beim Ansatz F.M. Alexander-Technik. Patienten, die die Technik einmal erlernt haben, können sie selbständig weiter anwenden.

Gesundheitliche und volkswirtschaftliche Bedeutung

Professor Paul Little, Leiter des Forschungsteams bezeichnet das Ergebnis der Studie als „bedeutenden Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen“. Angesichts der alarmierend hohen Zahlen von Rückenschmerz-Patienten haben die neuen Erkenntnisse auch eine volkswirtschaftliche Bedeutung. Gemäss der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt Suva beläuft sich der Schaden, der in der Schweiz allein durch Rückenleiden entsteht, auf 3 Milliarden Franken. Und das sind nur die Zahlen der Arbeitnehmer. Etwa ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage geht auf Rückenleiden zurück.

Link zur Originalstudie finden Sie unter;

http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884