

**Medizin****Studie: Alexander-Technik lindert chronische Rückenschmerzen**

Southampton – Die Alexander-Technik, eine Form der Körpertherapie zur Vermeidung von Haltungs- und Bewegungsstörungen, kann bei Lumbalgie die Zahl der schmerzfreien Tage erhöhen. Zu diesem Ergebnis kommt eine im Britischen Ärzteblatt (BMJ 2008; 337; a884) publizierte Studie.

Die Methode wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Frederick Matthias Alexander, einem australischen Shakespeare-Rezitor entwickelt, der sie erfolgreich gegen seine hartnäckigen Stimmprobleme eingesetzt haben soll. Später lehrte er die Methode in den USA und in England. Dort ist die Alexander-Technik auch heute noch beliebt.

Ein Lehrer versucht zusammen mit dem Patienten dessen individuellen Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen, die als Ursache von chronischen Verspannungen angesehen werden. Der Patient soll lernen, diese Gewohnheiten, die im Laufe des Lebens wechseln können, zu erkennen und abzustellen. Während der Unterrichtsstunden versuchen die Lehrer die Verspannungen mit den Händen zu erfühlen, es handelt sich bei der Alexander-Technik jedoch nicht um eine konventionelle Massage.

Mit Unterstützung des britischen Medical Research Council wurde die Alexander-Technik jetzt erstmals in einer vergleichenden klinischen Studie untersucht. Paul Little von der Universität Southampton und Debbie Sharp von der Universität Bristol randomisierten 579 Patienten mit chronischen oder rezidivierenden Rückenschmerzen (vier oder mehr Punkte auf der Roland-Morris Skala) auf drei Gruppen.

Die Patienten erhielten entweder sechs konventionelle therapeutische Massagen (Kontrollgruppe) oder sechs beziehungsweise 24 Unterrichtsstunden in der Alexander-Technik. Die Lehrer hatten eine Ausbildung bei der Society of Teachers of the Alexander Technique absolviert. Jeweils die Hälfte Teilnehmer in den drei Gruppen wurde außerdem zu aeroben Sportübungen motiviert (pro Tag 30 Minuten forciertes Gehen oder eine äquivalente Tätigkeit). Sie erhielten außerdem eine Verhaltensberatung von einer Arzthelferin.

Diese sportlichen Übungen – wenn sie tatsächlich eingehalten wurden – hatten keinen wesentlichen Einfluss auf die Beschwerden der Patienten, wohl aber die Alexander-Technik. Während die Patienten in der Kontrollgruppe ein Jahr später an 21 von 28 Tagen über Rückenschmerzen klagten, waren es in der Gruppe, die 24 Unterrichtsstunden der Alexander-Technik erhalten hatte, 18 Tage weniger (also insgesamt nur noch drei Schmerztage in vier Wochen).

Sechs Unterrichtsstunden führten zu zehn weniger Schmerztagen (also elf verbleibenden Schmerztagen in vier Wochen). Die Massagen senkten die Zahl der Schmerztage um sieben (also 14 verbleibende Schmerztage in vier Wochen). In anderen Endpunkten erzielten sechs Unterrichtsstunden der Alexander-Technik etwa 74 Prozent der Wirkung von 24 Unterrichtsstunden, weshalb Little und Sharp die kürzere Variante der Alexander-Technik für ausreichend halten, worüber man sicher streiten könnte.

Der Vorteil gegenüber der Massage könnte darin bestehen, dass die Patienten die Technik, wenn sie sie einmal erlernt haben, selbstständig und ohne weitere Kosten anwenden können. Little bezeichnet die Studie als signifikanten Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen. © rme/aerzteblatt.de

## Links zum Thema

PDF der Studie

[http://www.bmj.com/cgi/reprint/337/aug19\\_2/a884.pdf](http://www.bmj.com/cgi/reprint/337/aug19_2/a884.pdf)

Beschreibung der Technik

[http://www.bmj.com/cgi/data/337/aug19\\_2/a884/DC1/1](http://www.bmj.com/cgi/data/337/aug19_2/a884/DC1/1)

Pressemitteilung des BMJ

[http://www.bmj.com/content/vol337/issue7667/press\\_release.dtl#1](http://www.bmj.com/content/vol337/issue7667/press_release.dtl#1)

Pressemitteilung des Medical Research Council

<http://www.mrc.ac.uk/NewsViewsAndEvents/News/MRC004790>

Pressemitteilung der Universität Bristol

<http://www.bristol.ac.uk/news/2008/5850.html>

Pressemitteilung der Universität Southampton

[http://www.soton.ac.uk/mediacentre/news/2008/aug/08\\_153.shtml](http://www.soton.ac.uk/mediacentre/news/2008/aug/08_153.shtml)

Society of Teachers of the Alexander Technique

<http://www.stat.org.uk/>

Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V.

<http://www.alexander-technik.org/index.php?p=0-1-0>