

Pressemitteilung

Weniger Schmerztage, mehr Lebensqualität: Alexander-Technik hilft Menschen mit chronischen Rückenschmerzen – wirksam und nachhaltig

Eine Studie der englischen Universitäten Southampton und Bristol beweist die hohe und lang anhaltende Wirksamkeit von Alexander-Technik bei Rückenschmerzen.

Zürich, den 22. Oktober 2008. Nur mehr 3 statt 23 Schmerztage im Monat, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität: Dies ist das Ergebnis einer umfassenden klinischen Studie, die die Wirkung von Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden untersucht hat. Patienten mit chronischen oder immer wieder auftretenden lumbalen Rückenschmerzen bestätigten die positiven Veränderungen auch noch ein Jahr später.

Die Alexander-Technik wurde vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründet und fand vor allem in den USA und in England Verbreitung. Sie versteht sich als **Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster**, die häufig die Ursache für chronische Beschwerden sind. Der Patient lernt, ungünstige Gewohnheiten abzubauen – zunächst mit Hilfe des Lehrers, später auch ganz selbstständig im Alltag.

Eine umfassende britische Studie, von den Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt, bringt nun erstmals auch den wissenschaftlichen Beweis: Alexander-Technik ist eine hocheffektive Methode, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern. Fast 580 Patienten beteiligten sich an der vergleichenden Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt. Sie erhielten entweder eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe), klassische Massagen, 6 oder 24 Alexander-Technik-Stunden. Jeweils die Hälfte dieser Gruppen absolvierte zudem ein individuelles sportliches Bewegungsprogramm (30 Min. zügiges Gehen 5 x pro Woche mit allmählicher Steigerung).

Die mit Abstand grösste positive Wirkung erzielten die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik. Die Zahl der monatlichen Schmerztage verringerte sich um 86 Prozent von ursprünglich 23 auf nur 3 Tage (im Gegensatz zu 23 Schmerztagen in der Kontrollgruppe). Das allgemeine Wohlbefinden der Patienten verbesserte sich

erheblich. Die Messung nach einem Jahr zeigte darüber hinaus den Langzeiteffekt: Auch dann waren die Patienten noch gleichermassen schmerzfrei und leistungsfähig. Professor Paul Little, Leiter des Forscherteams, 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 nicht zuletzt auch volkswirtschaftliche Bedeutung. Gemäss der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt Suva beläuft sich der volkswirtschaftliche Schaden, der in der Schweiz allein durch Rückenleiden entsteht, auf 3 Milliarden Franken. Und dies sind nur die Zahlen der Arbeitnehmer. Etwa ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage geht auf Rückenleiden zurück. Dabei halten Muskel-Skelett-Erkrankungen nach wie vor die Spitzenstellung in den Ursachen für Arbeitsunfähigkeit.

Die Original-Studie zur Wirksamkeit der Alexander-Technik ist im British Medical Journal veröffentlicht: www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884

Über den SVLAT / ASPTA®

Der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F. M. Alexander-Technik SVLAT / ASPTA® wurde 1981 in der Schweiz gegründet und hat seinen Sitz in Zürich. Der Verband ist politisch und konfessionell neutral und hat das Ziel, die Alexander-Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Er stellt sicher, dass hinter jeder von ihr anerkannten Fachperson bzw. Alexander-Lehrer SVLAT eine qualifizierte Ausbildung steht und die Qualität der Arbeit hohen Ansprüchen genügt. In der Schweiz arbeitet der SVLAT/ASPTA® mit dem Dachverband Xund zusammen, auf internationaler Ebene arbeitet er im Verbund mit 15 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS).

Die Alexander-Technik erlernt man im individuellen Unterricht bei qualifizierten Fachpersonen. Krankenkassen zahlen an einen Unterricht aus der Zusatzversicherung für Komplementärtherapien.

Infos und Adressen:

SVLAT / ASPTA®

Sekretariat

Postfach

8032 Zürich

Tel.: +41 44 201 03 43

info@svlat.ch

<http://www.alexandertechnik.ch>