

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

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

**Nur mehr 3 statt 21 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 und Bewegungsmuster- und Verhaltensmuster, 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 große britische Studie, von den Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt, bringt nun erstmals auch den wissenschaftlichen Beweis: Alexander-Technik ist ein 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 Bewegungsprogramm.

Die mit Abstand größte positive Wirkung erzielten die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik. Die Zahl der monatlichen Schmerztage verringerte sich um 86 Prozent von ursprünglich 21 auf nur 3 Tage (im Gegensatz zu 21 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“.

Die Original-Studie zur Wirksamkeit der Alexander-Technik ist im British Medical Journal veröffentlicht: [www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19\\_2/a884](http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884)

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

(Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain.)

Prof. Paul Little et al, Primary Medical Care Group, Community Clinical Sciences Division, University of Southampton

British Medical Journal, 2008 (BMJ 2008;337;a884 doi:10.1136/bmj.a884)

**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<sup>1</sup> 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 21 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.

## Zur Methode der Alexander-Technik

*„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 Aufrichtemusculatur, 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

**Die Alexander-Technik (AT) ist eine Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltung- und Bewegungsmuster, und keine passiv hinzunehmende Therapie oder Behandlung. Wer Stunden in AT nimmt, ist Lernender oder Klient, nicht Patient.**

Der Lehrer unterrichtet Alexander-Technik als Methode, wobei er sowohl mit Worten als auch durch direkten Kontakt seiner Hände am Klienten die Prinzipien und die sich daraus ergebenden Wirkweisen erklärt. Er beobachtet und registriert, ob gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen Ursache der Beschwerden des Klienten sein können, etwa eine eingeschränkte freie Beweglichkeit im Kopf-Hals-Bereich, die zu schmerzhaften Verspannungen führt. Über seine Hände vermag der Lehrer feinste Veränderungen im Muskeltonus und in der Körper-Koordination des Klienten wahrzunehmen, zu interpretieren und gegebenenfalls entgegen zu steuern. Dadurch wird sich der Klient seiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst. Er lernt, die für ihn ungünstigen Gewohnheiten zu erkennen und abzubauen, zunächst mit Hilfe später auch ohne Hilfe des Lehrers. Unterrichtsstunden in Alexander-Technik ermöglichen eine individuelle Vorgehensweise und somit die Entwicklung lebenslanger Fähigkeiten zur Vermeidung falscher Bewegungsmuster.

### **Ablauf einer Unterrichtsstunde in AT**

Die Klienten werden angeleitet erhöhte Muskelspannungen zu mindern, Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsabläufe zu verbessern. Der Lehrer überprüft kontinuierlich den gewohnheitsmäßigen Gebrauch des Bewegungsapparates.

Die Lektionen richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Klienten. Auftretende Schwierigkeiten werden besprochen und bearbeitet. Anfänglich handelt es sich dabei um Stehen, Sitzen oder Bewegen der Arme. Später dann um komplexere Bewegungsabläufe wie Aufstehen vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt, Gehen, Treppe steigen, Sprechen. Schließlich ergänzen weitere im Alltag übliche Bewegungsabläufe oder spezielle Aktivitäten den Unterricht, je nach persönlichem Interesse wie beispielsweise Spielen eines Musikinstrumentes, Schreiben am Tisch oder Arbeiten am Computer.

Über den Kontakt der Hände vermittelt der Lehrer den Klienten die Fähigkeit der körperlichen Eigenwahrnehmung.

Handkontakt hilft den Klienten:

- ihre Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo sie nötig ist

- sich ungewollter Kopf-, Hals- und Rückenspannungen bewusst zu werden und diese abzubauen
- eine unmittelbare Rückmeldung über ihr Tun zu erhalten
- Ausrichtung und Längung der gesamten Wirbelsäule und des Rumpfes zuzulassen
- axialen Muskeltonus und axiale Koordination zu verbessern
  
- das dynamische Zusammenspiel zwischen Kopf, Hals und Rumpf zu unterstützen
- die Steuerung ihrer Bewegungsabläufe zu verbessern
- Verbesserungen während einer Aktivität beizubehalten.

Darüber hinaus werden die Klienten motiviert, das in den Stunden Erlernte in ihren persönlichen Alltag zu integrieren. Die Unterrichtsstunden dauern in der Regel 30 bis 50 Minuten. Im Allgemeinen werden 20 bis 30 Alexander-Stunden empfohlen, um eine anhaltend positive Wirkung zu erzielen.

***„Mehr als die Hälfte unserer Patienten haben Beschwerden, die auf gewohnheitsmäßige schlechte Haltung zurückzuführen sind. Wir müssen lernen, unsere Muskeln richtig einzusetzen und uns im Gleichgewicht zu halten. Die Alexander-Technik zeigt uns, wie das geht.“***

Dr. med. Ulrich Gockel, Facharzt für Orthopädie-Chirotherapie,  
Orthopädisches Zentrum Bad Säckingen

---

Weitere Informationen zu Forschungsstudien erhalten Sie auf der Webseite der „Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander Technik“ e.V unter der Rubrik Forschung:  
[www.alexander-technik.org/index.php?p=1-6-0](http://www.alexander-technik.org/index.php?p=1-6-0)