

## **Alexander Technik in Presse:**

Rückenschmerzen: Studie zur Wirksamkeit von Alexander-Technik

In England ist eine Studie veröffentlicht worden, aus der hervorgeht, dass Patienten mit chronischen Rückenschmerzen von der Alexander-Technik profitieren.

„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 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 der 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 Befinden der Patienten, wohl aber die Alexander-Technik.

Der Vorteil gegenüber der Massage könnte darin bestehen, dass die Patienten die Alexander-Methode, wenn sie sie einmal erlernt haben, selbständig und ohne weitere Kosten anwenden können. Little bezeichnet die Studie als signifikanten Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen.“ (Deutsches Ärzteblatt 22.08.2008)

### **Back Pain Study - British Medical Journal**

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

### **Die Rückenstudie in der deutschen Presse**

[http://alexander-technik.blogspot.com/2008/08/die-studie-in-der-deutschen-presse\\_22.html](http://alexander-technik.blogspot.com/2008/08/die-studie-in-der-deutschen-presse_22.html)