

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

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 allgemein-medizinische 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.