

Studie publiceret i januar 2018: Alexanderteknik reducerer kroniske nakkesmerter

87% af en gruppe personer med kroniske nakkesmerter kan forvente en signifikant reduktion af smerter, når behandling hos egen læge kombineres med undervisning i alexanderteknik.

Det er konklusionen på et randomiseret kontrolleret studie omhandlende alexanderteknik eller akupunktur som intervention overfor kroniske nakkesmerter, publiceret i **European Journal of Integrative Medicine i januar 2018.**

Studiet ATLAS havde 517 deltagere, alle med kroniske nakkesmerter i gennemsnit i mere end 6 år.

Ved lodtrækning blev deltagerne delt i 3 lige store grupper:

- Én gruppe fik 20 lektioner i alexanderteknik (i alt 600 minutter) plus almindelig behandling hos praktiserende læge (fx medicinsk eller fysioterapi).
- Én gruppe fik behandlinger med akupunktur varende i alt 600 min. + almindelig behandling hos praktiserende læge.
- Én gruppe fik udelukkende almindelig behandling hos praktiserende læge.

Konklusion:

Kombinationen af almindelig behandling hos praktiserende læge med 20 lektioner i alexanderteknik nedsætter nakkesmerterne signifikant og forbedrer deltagernes egenomsorg og evne til at gøre hverdagen lettere for sig selv. 87% af deltagerne i gruppen oplevede 1 år efter endt intervention en lettelse i dagligdagen, større egenomsorg og dermed signifikant nedsættelse af smerter.

Af gruppen, der kun fik almindelig behandling hos praktiserende læge oplevede kun 25% bedring.

Intervention med alexanderteknik eller akupunktur er ikke blevet sammenlignet i studiet

Men deltagerne, der fik behandling med akupunktur, opnåede ligeledes en signifikant bedring.

Rapporten om denne del af studiet er offentliggjort i The Journal of Alternative and Complementary Medicine.

Det er værd at bemærke, at deltagerne som en del af akupunktoren har fået vejledning i såvel kost, afspænding, motion og arbejdsrelaterede spørgsmål. Hvor stor en rolle disse faktorer spiller i forhold til selve akupunktoren er ikke nævnt i artiklen.

Studiet omhandlende nakkesmerter og alexanderteknik:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876382017302330?via%3DiHub#bib0150>

Studiet omhandlende nakkesmerter og akupunktur:

<http://online.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2016.0303>

Yderligere information

formand for Dansk Forening for Lærere i Alexanderteknik DFLAT

Birgitte Due, 29800047, info@dflat.dk eller

Signe Gad, 28159438, signe@alexandermetoden.dk

Lidt om samfundsøkonomi

Det nye studie har britiske deltagere. Da danskere og briter fører stort set den samme livsstil i forhold til motion, bevægelse, stillesidning og ikke mindst brug af pc og mobiltelefon, kan vi overføre resultaterne til danske forhold.

Ifølge tal fra Sundhedsstyrelsen fra 2015 bruger samfundet 917 millioner kroner årligt på behandling af nakkesmerter. Dertil skal lægges 2 milliarder, der går til sygefravær og førtidspension pga kroniske nakkesmerter. Professionelle lærere i alexanderteknik forventer, at tallet vil stige, da et

voksende antal personer vil komme til at få mén af årelang uhensigtsmæssig holdning og bevægelse ved stigende brug af pc og mobiltelefon; vi taler fx om ”mobilnakke”. Det er derfor ikke blot menneskelige lidelser, men også store beløb, der kan spares, hvis der intervenseres med en tilgang, der har langtidseffekt.

Om forskning i alexanderteknik

En stor mængde studier (www.alexanderstudies.org) dokumenterer alexanderteknikkens gunstige resultater i forhold til smertebehandling, balance, muskeltonus, effektivitet, præcision, udholdenhed, reduktion af sygedage, m.m. men undervisningens restituerende effekt er indtil videre kun solidt dokumenteret med ét andet studie, der er randomiseret og kontrolleret. Det er ATEAM, 2008, som omhandlede lænderygsmærter. Studiet viste en markant reduktion 1 år efter endt undervisning: deltagerne reducerede 21 månedlige smertedage til 3 efter blot 24 lektioner i alexanderteknik – konstateret 1 år efter sidste lektion.