
Alexander-Technik für Rückenschmerzen

r -- Little P, Lewith G, Webley F et al. Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. BMJ 2008 (19. August); 337: 438-41

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Bei der Alexander-Technik handelt es sich um eine Methode, die auf den australischen Schauspieler F.M. Alexander zurückgeht und als Ziel eine Neuausrichtung von Denk-, Bewegungs- und Handlungsmustern hat. Es handelt sich also eher um ein Schulungsprogramm als um eine Therapieform. In dieser randomisierten, offen geführten Studie wurden in Allgemeinpraxen in England 579 Personen mit chronischen oder rezidivierenden Lumbalgien untersucht. Vier Gruppen wurden miteinander verglichen: eine mit 6 Einzellektionen in Alexander-Technik, eine mit 24 Lektionen, eine mit Massage und eine Kontrollgruppe ohne Intervention. Über alle Gruppen hinweg wurde der Hälfte der Teilnehmenden ausserdem ein Trainingsprogramm verschrieben.

Verglichen mit der Kontrollgruppe litten die Teilnehmenden in den Gruppen mit Alexander-Technik nach einem Jahr weniger stark an Rückenbeschwerden. Die längere Schulung ging mit einem etwas besseren Resultat einher. Auch für das Trainingsprogramm konnte ein signifikanter Nutzen nachgewiesen werden, nicht aber für die Massagebehandlung.

Methoden wie die Alexander-Technik werden in der Regel von ihren Anhängern mit der individuellen Erfahrung eines Nutzens begründet. Es ist daher zu begrüßen, dass Studien, die einen Nutzen auch wissenschaftlich zu belegen suchen, in einer Zeitschrift wie dem BMJ aufgenommen werden. An der aktuellen Studie kann allerdings kritisiert werden, dass nur der Vergleich mit der Kontrollgruppe ohne Intervention, nicht aber der Vergleich mit der Massagegruppe im Sinne einer «Placebointervention» widergegeben wird. Das Resultat wäre dann wohl bescheidener ausgefallen.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann