



Postbus 15591 · 1001 NB · Amsterdam · Tel: 020-6253163
www.alexandertechniek.nl

PERSBERICHT

26 Augustus 2008

Hoop voor mensen met chronische rugklachten! Alexandertechniek is effectief.

*Uit een klinisch wetenschappelijk onderzoek, net gepubliceerd in het gezaghebbende tijdschrift *British Medical Journal*¹ blijkt dat lessen Alexandertechniek een positief effect hebben bij chronische rugklachten, dat ook op lange duur nog aantoonbaar is.*

Uit dit onderzoek is gebleken dat 24 individuele lessen in Alexandertechniek leiden tot aanzienlijke verbetering in het functioneren, de kwaliteit van leven en de vermindering van pijn voor rugpatiënten. Nadat de patiënten 24 lessen hadden gevolgd, rapporteerden zij dat de door pijn gehinderde activiteiten verminderd waren met 42%. Een jaar na het onderzoek hadden ze nog maar 3 dagen per maand pijn, dit in tegenstelling tot de controlegroep die 21 dagen met pijn meldde.

Drie maanden na de start van het onderzoek rapporteerde de gerandomiseerde groep, die aangewezen was om 24 lessen Alexandertechniek te volgen, dat zij in de afgelopen maand nog maar 8 dagen pijn hadden. De gerandomiseerde groep met 6 lessen Alexandertechniek had 13 dagen en de controlegroep had 24 dagen van de laatste maand pijn gehad. De beide groepen die lessen Alexandertechniek hadden gevolgd, functioneerden beter na 3 maanden.

Dit onderzoek is een van de weinige grote studies die een significante verbetering op de lange termijn aantoot voor patiënten met chronische, specifieke lage rugklachten. In Engeland werd een klinisch onderzoek gehouden onder 579 patiënten uit 46 huisartspraktijken. Het werd geleid door de eerstelijns onderzoekers: professor Paul Little van de Universiteit van Southampton en professor Debbie Sharp van de Universiteit van Bristol. Het onderzoek werd gefinancierd door de Medical Research Council en de NHS Research and Development Fund.²

Bij het onderzoek werd gekeken naar de effecten van lessen Alexandertechniek, klassieke massage en de gangbare behandeling door de huisarts. De helft van de patiënten van iedere gerandomiseerde groep kreeg tevens lichaamsbeweging door de huisarts voorgeschreven (30 minuten stevig wandelen of een equivalent daarvan).

In vergelijking met de andere onderzochte behandelwijzen bleken 24 lessen Alexandertechniek, met minimaal de helft van de lessen in de eerste drie maanden van het onderzoek, te leiden tot de meeste verbetering.

¹ www.bmj.com/channels/research.dtl

² De Medical Research Council financierde het onderzoek met 585.000 pond en de NHS Research and Development met 186.000 pond

Het was significant dat een serie van 6 lessen Alexandertechniek, gevolgd door de door de arts voorgeschreven lichaamsbeweging 30% minder effectief was dan het volgen van enkel 24 lessen Alexandertechniek.

Het positieve effect van massages was na een jaar niet meer significant aantoonbaar, terwijl het effect van de lessen Alexandertechniek significant aantoonbaar bleef. De auteurs van het onderzoek concludeerden daaruit dat het onwaarschijnlijk was dat de effecten van de lessen Alexandertechniek op de langere termijn het gevolg zouden kunnen zijn geweest van een eventueel placebo-effect, dat zou hebben kunnen samenhangen met de aandacht voor de patiënten en het effect van aanraking. Zij gaan ervan uit dat de gunstige effecten het gevolg waren van het actief aanleren van de Alexandertechniek.

Kamal Thapen, de voorzitter van de Engelse beroepsvereniging (STAT)³ zegt:

“Al meer dan 100 jaar hebben mensen van allerlei verschillende achtergronden de Alexandertechniek geleerd om van hun rugklachten af te komen. We zijn dan ook zeer verheugd dat ook uit deze grote klinisch wetenschappelijke studie blijkt dat lessen Alexandertechniek effectief zijn. Door STAT gecertificeerde leraren hebben de deelnemers van het onderzoek tijdens een aantal individuele lessen geleerd hoe zij verbetering konden aanbrengen in het gebruik van hun lichaam, hun natuurlijke balans en coördinatie, en manier van bewegen en hoe zij hun slechte bewegingsgewoonten die leidden tot het ontstaan of het verergeren van hun pijn konden herkennen en vermijden.”

Kosten van rugklachten in Engeland⁴

Aspecifieke rugklachten zorgen in Engeland voor 5 miljoen verloren werkdagen per jaar, de totale kosten voor de nationale gezondheidszorg, het bedrijfsleven en de economie zijn 5 miljard pond per jaar⁵. Het is een van de meest voorkomende aandoeningen in de eerste lijn en een belangrijke oorzaak van verminderd functioneren met een effect op het algemene welzijn en de kwaliteit van leven.

³ STAT is de Society of Teachers of the Alexander Technique die in 1958 in Engeland werd opgericht. STAT is een zustervereniging van de Nederlandse Vereniging van leraren in de Alexander Techniek (NeVLAT). De NeVLAT functioneert in een samenwerkingsverband met vijftien internationale zusterorganisaties uit vijftien verschillende landen. De NeVLAT heeft momenteel ca. 70 leden.
www.alexandertechniek.nl

⁴ **Voor Nederland geldt:**

“Nek- en rugklachten zijn een van de duurdere ziektes.In 2003 kostte de zorg voor nek- en rugklachten 761 miljoen euro (Slobbe et al., 2006). In totaal maakten de kosten voor nek- en rugklachten 1,3% uit van de totale kosten voor gezondheidszorg en 19% van de kosten voor ziekten aan het bewegingsstelsel. In de zorg voor nek- en rugklachten wordt 40% uitgegeven aan eerstelijnszorg en 40% aan ziekenhuiszorg en medisch-specialistische zorg. Binnen de eerstelijnszorg gaat 71% naar fysiotherapie en 22% naar de huisartsenzorg.Bovenstaande directe medische kosten vormen slechts een klein deel van de totale kosten vanwege nek- en rugklachten. Kosten die bijvoorbeeld met ziekteverzuim gepaard gaan, zijn hierin niet opgenomen. Uit eerder onderzoek is evenwel bekend dat de verhouding tussen directe medische kosten vanwege rugklachten en de indirecte kosten vanwege rugklachten, zoals arbeidsongeschiktheid en ziekteverzuim, ongeveer 1:9 bedraagt (Van Tulder et al., 1995)” Bron:Nationaal Kompas Volksgezondheid (http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o1382n18372.html) .
Voor meer Nederlandse info en cijfers zie:Bureau Beroepsziekten FNV <http://www.bbzfmv.nl/> , Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat <http://www.kenniscentrumakb.nl/>

⁵ Bron: HSE: Health and Safety Executive (overheidsinstelling)

De positieve effecten van lessen Alexandertechniek

De Alexandertechniek is een zelfhulpmethode die helpt om ongunstige gewoonten die een negatief effect hebben op de spiertonus, lichaamshouding en neuro-musculaire coördinatie te onderkennen en te vermijden. De individuele lessen zijn erop gericht om een aantal vaardigheden aan te leren die iemand een leven lang kunnen helpen om zelf zorg te kunnen dragen voor eigen welbevinden en gezondheid, met diverse positieve effecten.

“Zonder de Alexandertechniek zou ik niet het zelfstandige leven kunnen leiden dat ik nu leid. Mijn rugklachten zouden dat onmogelijk hebben gemaakt. Ik wou dat ik de Alexandertechniek eerder had ontdekt. Ruim vijftien jaar geleden al werd tegen me gezegd dat ik nog niet in aanmerking kwam voor een operatie omdat mijn rug nog niet slecht genoeg was!” (Gepensioneerde vrouw, 65 jaar, uit een STAT-enquête)

- EINDE PERSBERICHT-

Contactpersonen NeVLAT voor de Pers:

Annemarie Broekhuizen	0638285382	annemariebroekhuizen@hetnet.nl
Anna Koolen	0628936320	ak.at@hetnet.nl
Rebecca Gwynn Jones	0641915075	rgj@online.nl

Bijlagen:

1. Samenvatting onderzoek
2. De visie van een huisarts
3. NeVLAT factsheet

Bijlage 1. Samenvatting van het onderzoek

Het MRC ATEAM onderzoek naar de effectiviteit van Alexandertechniek, oefening en massage bij chronische en terugkerende rugklachten:

Is er hoop voor rugpijnpatiënten?

Little P1, Webley F1, Beattie A4, Evans M4, Middelton K1, Barnett J1, Lewith G1, Ballard K5, Oxford F5, Smith P2, Yardley L3, Hollingshurst S4, Sharp D4

1. Primary Care group, CCS Division, University of Southampton, UK; 2. Department of Social Statistics, University of Southampton, UK; 3. School of Psychology, University of Southampton, UK; 4. Primary Care group, University of Bristol, UK; 5. The Society of Teachers of the Alexander Technique, UK

Context: Chronische rugklachten vormen een groot probleem voor patiënten, zorgverleners en voor de maatschappij. Er zijn nauwelijks behandelwijzen met een wetenschappelijk bewezen gunstig effect voorhanden.

Doel: Het bepalen van de effectiviteit van lessen Alexandertechniek, massagetherapie en het op doktersvoorschrift bewegen samen met adviezen over gedragsverandering door een doktersassistent, voor patiënten met chronische of steeds terugkerende rugklachten

Opzet: Gerandomiseerd onderzoek.

Waar: 64 huisartspraktijken in Engeland.

Deelnemers: 579 patiënten met chronische of steeds terugkerende rugklachten; Het toeval bepaalde dat 144 patiënten de gebruikelijke behandeling ontvingen, 147 kregen massage voorgeschreven, 144 kregen 6 lessen Alexandertechniek, and 144 kregen 24 lessen Alexandertechniek; de helft (door het toeval bepaald) van iedere groep kreeg tevens lichaamsbeweging voorgeschreven.

Behandeling: Gebruikelijke behandeling (de controlegroep), zes massagesessies, 6 of 24 lessen Alexandertechniek en lichaamsbeweging voorgeschreven door de huisarts met daarbij door de doktersassistent gegeven gedragsadviezen.

Metingen: met behulp van de "Roland Morris disability score" (aantal activiteiten die belemmerd worden door pijn) en het aantal dagen pijn.

Resultaten:

- Voorgeschreven lichaamsbeweging en lessen Alexandertechniek bleken na een jaar nog effectief te zijn, massage niet: vergeleken met de controle Roland disability score 8.1:

Massage	-0.58 (95% betrouwbaarheids interval -1.94 tot 0.77)
6 Alexandertechniek lessen	-1.40 (-2.77 tot -0.03)
24 Alexandertechniek lessen	-3.4 (-4.76;-2.03)
Voorgeschreven lichaamsbeweging	-1.29 (-2.25 tot -0.34)
- Met voorgeschreven lichaamsbeweging bereikte men na 6 lessen 72% van het effect van 24 lessen zonder voorgeschreven lichaamsbeweging (Roland disability score -2.98 and -4.14).
- Aantal dagen met rugpijn in de laatste vier weken was lager na lessen (vergeleken met de controlegroep die 21 dagen pijn had: 24 lessen -18, 6 lessen -10, massage -7) en er was een aanzienlijke verbetering van kwaliteit van leven.
- Er werden geen schadelijke gevolgen gemeld.

Conclusies: Individuele lessen Alexandertechniek bij geregistreerde leraren Alexandertechniek hebben op de lange termijn een gunstig effect voor patiënten met chronische rugklachten. Zes lessen opgevolgd door voorgeschreven lichaamsbeweging zijn bijna net zo effectief als 24 lessen Alexandertechniek.

Bijlage 2. De visie van een huisarts:

“ In 1990 liep ik een blessure op aan mijn nekwerfels, waardoor ik in toenemende mate problemen met mijn ruggengraat ontwikkelde. In 2002 had ik last van nek- en rugpijnen en had ik periodes met hevige zenuwpijnen op verschillende plaatsen met verlies van kracht en reflexen in mijn armen. Ik heb vier neurochirurgen geconsulteerd, die mij alle vier (verschillende) nekoperaties adviseerden. Vervolgens ontwikkelde zich een complex pijnsyndroom en kon ik mijn rechterarm nauwelijks meer gebruiken. Ik had verschrikkelijk veel pijn en kon mijn nek nauwelijks meer bewegen.

Ik ben met lessen Alexandertechniek begonnen. Na ongeveer 12-15 lessen merkte ik verbetering en verminderde de pijn. Ik heb regelmatig lessen gevolgd gedurende vier jaar. Sinds 2003 ging het steeds beter en nu heb ik helemaal geen pijn meer in mijn nek of armen. De lessen van een goede leraar Alexandertechniek waren cruciaal in mijn herstel.

De techniek is gebaseerd op een aantal eenvoudig toe te passen principes en kan zorgen voor wezenlijke verbetering bij pijn die voortkomt uit problemen van de wervelkolom. De techniek leert het lichaam om neuro-musculaire spanningen los te laten en om minder spanning te gebruiken bij dagelijkse activiteiten. De techniek zou zijn geld zeker opbrengen als deze zou worden opgenomen in de eerstelijns zorg. Dit onderzoek is dan ook zeer welkom.”

Dr. Nick Mann, huisarts, 45, Londen

Bijlage 3. NeVLAT fact sheet

'We translate everything, whether physical, mental or spiritual, into muscular tension.'
F.M. Alexander (1869-1955)

Wat is Alexandertechniek?

Een eenvoudige en praktische methode om een grotere vrijheid van bewegen en denken in dagelijkse activiteiten te ontwikkelen. De Alexandertechniek verbetert de coördinatie en ondersteunt de algehele gezondheid en werkt daardoor zowel op het terrein van preventie als herstel. De leraar helpt de leerling overmatige spierspanning en belemmerende bewegingspatronen waar te nemen en deze los te laten en te voorkomen. Men leert, zowel in rust als in activiteit, een meer efficiënte balans en coördinatie te bereiken en te onderhouden. Tijdens een les begeleidt de leraar de leerling met zijn handen bij het uitvoeren van veelvoorkomende eenvoudige dagelijkse bewegingen zoals staan, zitten, liggen, lopen, tillen etc. De onderliggende principes worden uitgelegd zodat men deze ook zelfstandig leert toe te passen. Dit is een actief leerproces, dat zowel het lichaam als het denken omvat. Daarom spreken we van les en niet van therapie. (voor meer informatie zie www.alexandertechniek.nl)

Beroepsvereniging

De NeVLAT is sinds 1996 in Nederland de beroepsvereniging van leraren in de Alexandertechniek en heeft tot doel: het bevorderen van het beoefenen en het bestuderen van de techniek voor psychisch fysieke reëducatie zoals deze is ontwikkeld door F. M. Alexander (1869-1955).

Naast de bewaking van de kwaliteit van Alexandertechniek en van de opleidingen in Nederland zorgt de NeVLAT voor het bijstaan, adviseren en steunen van haar leden bij de uitoefening van hun beroep, het bevorderen, aanmoedigen en (laten) uitvoeren van onderzoeksprojecten die verband houden met de Alexandertechniek, het verschaffen van informatie over de Alexandertechniek en het onderhouden van contacten met zusterverenigingen.

Leden

Leden zijn praktiserende leraren die een erkende opleiding gevolgd hebben. Op dit moment zijn dat er 70. Het beroepsregister is te vinden op de website: www.alexandertechniek.nl.

Lessen

Gemiddeld geven leraren tussen de 5 en de 30 individuele lessen per week aan mensen met klachten, beroepsbeoefenaren die klachten willen voorkomen en mensen die in het algemeen hun psychisch-fysieke welzijn willen verbeteren. Daarnaast wordt de techniek aangeboden op de meeste conservatoria en theaterscholen ten behoeve van blessurepreventie en verbeteren van vaardigheden.

De Alexandertechniek kan een gunstig effect hebben bij:

- overmatige spierspanning- en pijnklachten, waaronder rug- en nekklachten; stem- en ademhalingsproblemen;
- revalidatie na blessure of ziekte/operatie;
- beroepsziekten waaronder RSI;

- psychische problemen;
- problemen bij zwangerschap

In de regel zijn ongeveer 30 lessen in de Alexandertechniek voldoende om mensen op weg te helpen hun eigen gebruik structureel te verbeteren, zodat herstel sneller kan verlopen of terugval niet of nauwelijks optreedt. Dat neemt niet weg dat een reeks van 10 lessen zinvol kan zijn.

Lerarenopleidingen

De opleiding duurt tenminste drie academische jaren, van elk tenminste vijfhonderddertig uur, elk verdeeld in drie trimesters. In totaal duurt de opleiding minimaal zestienhonderd uur. Een lesweek telt vijftien tot twintig lessen. Een lesweek heeft tenminste vier lesdagen. Een lesdag duurt minimaal drie uur. Aan praktisch werk in de Alexandertechniek wordt tenminste tachtig procent van zestienhonderd uur (twaalfhonderdtachtig) uur besteed. Dit zijn internationale afspraken (zie internationale samenwerking).

In Nederland bestaan er 2 erkende opleidingen: ATON (www.alexandertechnique.nl) en ATCA (www.alexandertechniek.org).

Internationale samenwerking

15 Landen hebben zich verenigd in internationaal verband, waarmee de standaarden internationaal afgestemd kunnen worden, wederkerig lidmaatschap mogelijk is en gezamenlijk gewerkt wordt aan de verdere ontwikkeling van kwaliteitsbeleid voor de Alexandertechniek. Het internationaal verband heet Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS, zie: www.alexandertechniqueworldwide.com).

In Engeland wordt de techniek al ruim 100 jaar toegepast, de Alexandertechniek heeft daar de steun

van de medische wereld en wordt ook vergoed door de meeste verzekeringsmaatschappijen. Voor meer informatie, zie de engelse beroepsvereniging STAT: www.stat.org.uk

Onderzoek:

Internationaal hebben er diverse onderzoeken plaatsgevonden o.a.:

Title: 'Functional Reach Improvement in Normal Older Women After Alexander Technique Instruction'

Author: Ronald J. Dennis

Journal:Journal of Gerontology, Vol. 54A, No. 1, 1999, M8-M11

Title: 'An Evaluation of the Alexander Technique for the Management of Disability in Parkinson's Disease - a Preliminary Study'

Author: C. Stallibrass

Journal:Clinical Rehabilitation, Volume 11, 1997, Pages 7-12.

Title: 'Enhanced Respiratory Muscular Function in Normal Adults after Lessons in Proprioceptive Musculoskeletal Education without Exercises'

Authors: J.H.M. Austin, M.D. F.C.C.P. , P. Ausubel, B.A.

Journal:Chest, Vol. 102, August 1992, pages 486-490

Title: 'A Study of Stress Amongst Professional Musicians'

Author: Michael Nielsen

Publication:The F.M. Alexander Technique: Medical and Physiological Aspects, Ed. Chris Stevens, 1988, p.14.