ATLAS-Studie: Alexander-Technik und Akupunktur lindern Nackenschmerzen

Mit Alexander-Technik und Akupunktur lassen sich chronische Nackenschmerzen signifikant reduzieren. Das hat eine Studie gezeigt, in der diese beiden Verfahren mit der konventionellen Schmerzbehandlung verglichen wurden.

Das Erlernen der Alexander-Technik ermöglicht es uns, uns freier und in Balance zu bewegen, konstruktiv mit Stress umzugehen, natürlicher zu atmen und zu sprechen, klarer zu denken und fast jede erdenkliche Tätigkeit besser und wirksamer auszuüben. Dies verspricht der Alexander-Technik-Verband Deutschland auf seinen Internetseiten. Das klingt nicht schlecht. Viele Menschen wären aber schon froh, wenn ihnen die Technik helfen würde, ihre Schmerzen zu lindern. Auch dafür wird das Verfahren eingesetzt. Es soll ermöglichen, eigene Fehlhaltungen zu erkennen und zu ändern und damit die Schmerzsache zu beheben.

Zusammen mit der Akupunktur, von der sich viele Schmerzpatienten ebenfalls viel erwarten, ist die Alexander-Technik nun in der ATLAS (Alexander Technique Lessons or Acupuncture Sessions) genannten Studie bei Nacken-

schmerz-Patienten der herkömmlichen Behandlung mit Analgetika und physikalischen Maßnahmen gegenübergestellt worden. Hugh MacPherson von der University of York und sein Team rekrutierten dafür 517 Patienten, die seit mindestens drei Monaten, im Schnitt bereits seit sechs Jahren Nackenschmerzen hatten. Sie wurden auf drei Therapiearme verteilt. Gruppe 1 erhielt zwölf 50-minütige Akupunktursitzungen. Die zweite wurde 20-mal 30 Minuten lang in der Alexander-Technik geschult. In der Gruppe 3 wurden die Patienten konventionell behandelt. Alle Interventionen erstreckten sich über ein halbes Jahr.

Primärer Studienendpunkt war die Veränderung des Wertes im Northwick Park Neck Pain Questionnaire (NPQ), einem speziell für Nackenschmerz-Patienten entwickelten Erhebungsbogen, zwölf Monate nach Therapiebeginn. Dabei wird die erzielte Punktzahl in Pro-

zente der maximal (das heißt: schlimmstenfalls) erreichbaren 36 Punkte umgerechnet. Eingangs der Studie lagen die Teilnehmer bei einem Wert von mindestens 28 %, im Mittel bei etwa 40 %.

Nach zwölf Monaten lag der NPQ-Wert in der Akupunkturgruppe um 12,9 Prozentpunkte niedriger als zu Beginn der Studie, mit der Alexander-Technik um 12,2 Prozentpunkte. Diese Werte entsprachen einem relativen Rückgang um 32 beziehungsweise 31 %. Als klinisch relevante Differenz galten bereits 25 %. Dieser Wert wurde von den konventionell behandelten Patienten im Durchschnitt nicht erreicht, die Reduktion im NPQ lag hier absolut bei 9,2 Prozentpunkten und relativ bei 23 %.

Fazit: Sowohl die Akupunktur als auch die Alexander-Technik waren in der ATLAS-Studie der herkömmlichen Behandlung chronischer Nackenschmerzen signifikant überlegen. Der schmerzlindernde Effekt war auch sechs Monate nach Therapieende noch messbar.

Dr. Robert Bublak

MacPherson H et al. Alexander Technique Lessons or Acupuncture Sessions for Persons With Chronic Neck Pain. *Ann Intern Med* 2015; 163: 653–62

**Tägliche stundenlange
Bildschirmarbeit kann Nacken-
schmerzen Vorschub leisten.**