

---

# Wetenschappelijk onderzoek: Alexandertechniek is effectief

**Lessen Alexandertechniek hebben een positief effect bij chronische rugklachten. Dit effect is ook op lange duur nog aantoonbaar. 24 lessen Alexandertechniek leiden tot een verbetering van maar liefst 85% ten opzichte van de andere onderzochte behandelwijzen. Dit blijkt uit een klinisch wetenschappelijk onderzoek, gepubliceerd in 2008 in het British Medical Journal, overgenomen door het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde.**

Uit dit onderzoek bleek 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%. In de controle- en massage groep werd geen significante verbetering aangetoond.
- ✚ een jaar na de start van het onderzoek rapporteerden patiënten nog maar 3 dagen per maand pijn, een verbetering van maar liefst 85%, dit in tegenstelling tot de controle- en massagegroep die 21 dagen met pijn meldden.

Een serie van 6 lessen Alexandertechniek in combinatie met de door de arts voorgeschreven lichaamsbeweging (een half uur wandelen per dag) kwam als één na beste resultaat uit de bus: het was 70% zo effectief als het volgen van 24 lessen Alexandertechniek zonder lichaamsbeweging. [Z.O.Z.](#)

## Kosteneffectief

In een vervolgstudie, tevens gepubliceerd door het British Medical Journal, werd vervolgens aangetoond dat de Alexandertechniek ook in de kosten/effectiviteit analyse de beste score had.

## Zelfhulpmethode

Alexandertechniek is een zelfhulpmethode. In individuele lessen leer je om gewoonten met een negatief effect op spiertonus, lichaamshouding en neuromusculaire coördinatie te onderkennen en te voorkomen. Deze vaardigheden helpen je om een leven lang zorg te dragen voor je welbevinden en gezondheid.

## Al meer dan 100 jaar

Kamal Thapen, de voorzitter van de Engelse beroepsvereniging (STAT) : "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, manier van bewegen en hoe zij hun slechte bewegingsgewoonten die leidden tot het ontstaan of het verergeren van hun pijn konden herkennen en voorkomen."

## Over het onderzoek

Dit recente onderzoek is een van de weinige grote studies die een significante verbetering op de lange termijn aantoot voor patiënten met chronische, specifieke lage rugklachten. Het klinisch onderzoek werd in Engeland 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.

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).

Meer over het onderzoek en de Alexandertechniek: [www.alexandertechniek.nl](http://www.alexandertechniek.nl)

---