

Studie zum Nachweis der Wirksamkeit der Alexander-Technik bei Patienten mit parkinsonscher Erkrankung

(Randomized controlled trial of the Alexander Technique for idiopathic Parkinson's disease)

abstract / full paper on the website of principal researcher

C. Stallibrass, School of Integrated Medicine, University of Westminster

P. Sissons, Peta Sissons Consultancy

C. Chalmers, Department of Statistics, London School of Economics

Clinical Rehabilitation, 2002 (16 705-718)

Hypothese:

1. Alexander-Unterricht neben pharmakologischer Therapie nützt Personen mit der parkinsonschen Krankheit

2. dauerhafte Verbesserung ist auf gelernte AT-Fertigkeiten zurückzuführen, weniger auf den Effekt von Berührung und Handkontakt.

Methode:

93 Personen wurden nach dem Zufallsprinzip in 3 Gruppen aufgeteilt, vergleichbar nach Alter, Geschlecht, Dauer und Schwere der Krankheit

* Gruppe 1. normale Behandlung

* Gruppe 2. normale Behandlung plus 24 Unterrichtsstunden in Alexander-Technik (AT)

* Gruppe 3. normale Behandlung plus 24 therapeutische Massagen (TM)

Eine Einschätzung der Fähigkeiten wurde unmittelbar vor der ersten Behandlung, 3 Monate nach Beendigung der Anwendungen, und 3 Monate später, insgesamt 6 Monate nach Therapiebeginn vorgenommen.

Fragebogen:	AT	TM
verbessertes Gleichgewicht/Haltung	59 %	7 %
verbessertes Gehen	48 %	3 %
verbessertes Sprechen	38 %	3 %
mehr Energie/weniger müde	31 %	7 %
verminderter Tremor	28 %	7 %

Resultate: 2. subjektiv empfundene Ergebnisse

* bei der Nachuntersuchung waren die Probanden der AT-Gruppe verhältnismäßig weniger depressiv als die Probanden der normal behandelten Gruppe

* nach 6 Monaten war die verhältnismäßige Verbesserung weniger markant

Einschätzung durch Eigenskala:

* bei der Nachuntersuchung wurde die absolute Verbesserung in der AT-Gruppe auf 5.1 Punkte eingeschätzt, verglichen mit 1.6 für die Gruppe mit normaler Behandlung

* nach 6 Monaten waren die Verbesserungen der AT-Gruppe verhältnismäßig größer

Fragebogen (Nachuntersuchung):	AT	TM
--------------------------------	----	----

positiver/hoffnungsvoller	41 %	14 %
weniger Stress und Panik	35 %	7 %
verbessertes Selbstbewusstsein	28 %	0 %

Parkinson Medikation + Symptome:

* im Vergleich zu den AT-Probanden musste ein größerer Teil der nicht AT-Probanden die Medikation anpassen, um ihre Symptome zu verbessern

* bei Personen, die die Medikation während der 6 Monate nicht angepasst hatten, verschlechterten sich die Symptome mehr als bei jenen, die der AT-Gruppe angehörten

Klinische Schlussfolgerungen:

Unterricht in Alexander-Technik ist von anhaltendem Nutzen für Menschen mit Parkinsonscher Erkrankung, dieser Nutzen entsteht vor allem dadurch, dass die mittels der AT erlernten Fähigkeiten im täglichen Leben angewandt werden können.