

# Tutkimus Alexander-tekniikan, liikunnan ja hieronnan toimivuudesta alaselkävun hoidossa

”Alexander-tekniikan oppitunnit tarjoavat krooniseen selkäsärkyyn pitkäaikaista apua”, kertoo British Medical Journalissa vuonna 2008 julkaistu tutkimus.

Southamptonin ja Bristolin yliopistojen yhteisessä suurhankkeessa professori Paul Littlen johdolla tutkittiin Alexander-tekniikan, hieronnan ja liikunnan vaikutusta kroonisiin alaselän kipuihin. Tutkimushankkeen lähtökohtana oli arvioida menetelmien toimivuutta ja kustannustehokkuutta.

Mukana oli mm. 64 yleislääkärin vastaanottoa (Southampton, Bristol, Salisbury, Exeter sekä Länsi- ja Etelä-Lontoo), 579 kroonisesta tai toistuvasta alaselkävun kärsivää potilasta, joilla kello ei ollut aikaisempaa kokemusta Alexander-tekniikasta, sekä 59 Alexander-tekniikan opettajaa.

Hankkeen kehittäminen alkoi vuonna 1998. Potilaat rekrytoitiin 2002–2004.

Tutkimuksen interventiot suoritettiin vuonna 2006. Hankkeen kokonaisbudjetti oli noin 771 000 Englannin puntaa.

## Tutkimusasetelma

Tutkimuksen 579 potilasta jaettiin neljään ryhmään satunnaisotannalla:

- Ryhmä 1 (144 henkeä) standardihoito (yleislääkärin vastaanotto, kipulääkkeitä, mahdollisesti fysioterapiaa, ym.)
- Ryhmä 2 (147 henkeä) kuusi kertaa klassista hierontaa
- Ryhmä 3 (144 henkeä) kuusi Alexander-tekniikan yksityisoppituntia
- Ryhmä 4 (144 henkeä) 24 Alexander-tekniikan yksityisoppituntia

Jokaisesta neljästä ryhmästä puolet sai yleislääkäriltä ns. liikuntareseptin (yleensä puoli tuntia reipasta kävelyä joka päivä) sekä hoitajan ohjausta ja tukea tämän toteuttamiseen. Näin muodostui kahdeksan erilaista vertailuryhmää. Tutkimuksen kontrolliryhmän muodostivat ne ryhmän 1 henkilöt, jotka eivät saaneet liikuntareseptiä.

Liikuntaresepti annettiin kuusi viikkoa tutkimuksen aloittamisen jälkeen. Ryhmään 2 kuuluvien liikunta alkoi siis hierontakertojen jälkeen, ryhmään 3 Alexander-tekniikan oppituntien jälkeen. Ryhmässä 4 suuri osa oppitunneista tapahtui samana ajanjaksona kuin liikuntareseptin toteuttaminen.

Potilaiden vointia selvitettiin kyselylomakkeilla kolmen kuukauden ja yhden vuoden kuluttua ensimmäisestä hoito- tai opetuskerrasta. Tutkimuksessa mitattiin mm. kipupäivien määrää ja kykyä suoriutua päivittäisistä askareista (esim. Roland disability score).

## Tutkimustulokset

**Kolmen kuukauden kohdalla** hieronnan ja Alexander-tekniikan ryhmissä (ryhmät 2, 3 ja 4) oli tapahtunut huomattavia muutoksia, sekä toimintakyvyn paranemisessa että kipupäivien vähenemisessä, verrattuna kontrolliryhmään. Myös liikuntaresepti-ryhmissä toimintakyky parani.

**Yhden vuoden kohdalla** 24 At-oppitunnin vaikutus oli vielä merkittävästi parempi (siitä mitä se oli ollut 3 kk kohdalla). Kontrolliryhmään verrattuna kipupäiviä kuukaudessa oli 86% vähemmän (kipupäiviä At 24 -ryhmässä 3 ja kontrolliryhmässä 21; kolmen kuukauden kohdalla luvut olivat 8 ja 24). Toimintakyky oli parantunut 42%.

Kuuden At-oppitunnin vaikutus oli säilynyt 3 kk tasoon verrattuna. Kipupäiviä oli 11, eli 48% vähemmän kuin kontrolliryhmällä (ja kaksi vähemmän kuin 3 kk kohdalla, vaikka välissä ei ollut yhtään oppituntia!). Toimintakyky oli 17% parempi kuin tutkimuksen alussa.

Kuudella hierontakerralla ei havaittu pitkäaikaisia vaikutuksia toimintakykyyn. Kipupäiviä oli 33% vähemmän kuin kontrolliryhmällä.

Liikuntareseptin vaikutus toimintakyvyn paranemiseen oli 17%. Kipupäivien vähenemiseen liikuntareseptillä ei ollut merkittävää vaikutusta.

24 At-oppitunnin ryhmässä liikuntareseptillä ei havaittu mainittavaa lisävaikutusta. Parhaiten liikuntaresepti toimi kuuden At-oppitunnin ryhmässä: ”yhdistelmän” vaikutukset toimintakyvyn paranemiseen (yhden vuoden kohdalla) olivat 72% 24 At-oppitunnin vaikutuksista. Tällöin toimintakyky parani 30%.

Kuuden hierontakerran positiivinen vaikutus toimintakykyyn ei säilynyt (aikavälillä 3kk–vuosi), toisin kuin kuuden At-opetuskerran vaikutus. Tästä tutkijat päättelevät, että kyse ei ole plasebovaikutuksesta (”huolenpitoa ja kosketusta”), vaan tekniikan aktiivisesta oppimisesta.

## Yhteenveto

Tutkimustulokset osoittavat, että Alexander-tekniikan yksityisoppitunneilla on pitkäaikaista vaikutusta kroonisiin tai toistuviin alaselkäkipuihin. Alexander-työ kohensi merkittävästi selkäpotilaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Kipupäivät vähenivät huomattavasti.

Tutkimuksen mukaan tehokkain ja kestävin apu selkäkipuihin oli 24 At-oppituntia. Toiseksi paras (ja kustannustehokkain) apu oli kuusi At-oppituntia yhdistettynä liikuntareseptiin.

---

Tutkimuksen tulokset julkaistiin British Medical Journalin verkkosivuilla 23.8.08. BMJ-lehdessä artikkeli julkaistiin 11.12.2008.

Artikkeli löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta:

[http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/dec11\\_2/a2656](http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/dec11_2/a2656)

Sisältää 12-minuuttisen videon, jossa esitellään sekä Alexander-tekniikkaa että tutkimuksen tuloksia.