

# Mal di schiena, addio!

**Un importante studio clinico, pubblicato sul British Medical Journal, dimostra l'efficacia della Tecnica Alexander nella lombalgia cronica e ricorrente.**

La Tecnica Alexander si è dimostrata efficace anche a lungo termine per il mal di schiena cronico. Lo indica uno studio del Prof. Paul Little, condotto dai ricercatori delle Università di Southampton e di Bristol, in Inghilterra, pubblicato il 19 agosto 2008 sul British Medical Journal on-line. Ne hanno dato notizia la BBC, il Times e molti altri organi d'informazione, tra cui anche il Corriere della Sera on-line, il 21 agosto, purtroppo con un vistoso errore nella trascrizione dei risultati.

**LO STUDIO.** Gli esperti britannici, per valutare gli effetti della Tecnica Alexander a breve e a lungo termine, hanno confrontato l'efficacia di diversi approcci in 579 persone sofferenti di lombalgia cronica o ricorrente. I pazienti sono stati assegnati a diversi gruppi di trattamento, che prevedevano terapia standard, massaggi e 6 oppure 24 lezioni di Tecnica Alexander. A metà dei pazienti di ciascun gruppo è stato anche prescritto esercizio fisico quotidiano consistente in 30 minuti di cammino veloce o attività simile. Tutti i partecipanti hanno ricevuto un questionario all'inizio, tre mesi dopo e un anno dopo l'inizio del programma. I pazienti sono stati reclutati presso 64 medici di base e le prestazioni sono state fornite da 152 tra insegnanti e terapeuti. Il sistema di misurazione si è basato principalmente sulla scala di valutazione Roland-Morris per la disabilità e sul numero di giorni con dolore. Lo studio è stato finanziato dal Consiglio per la Ricerca Medica inglese (MRC) e dal Fondo Ricerca e Sviluppo del Servizio Sanitario Nazionale inglese (NHS).

**RISULTATI.** Il gruppo di pazienti che ha ricevuto 24 lezioni individuali di Tecnica Alexander ha fatto riscontrare i migliori risultati, con un'importante riduzione del dolore e miglioramenti nella funzionalità della schiena e nella qualità della vita. Per queste persone, un anno dopo l'inizio dello studio, il numero di attività limitate dal mal di schiena si era ridotto del 42%, mentre i giorni con presenza di dolore nelle ultime 4 settimane si erano ridotti da 21 a 3, rispetto al gruppo di controllo. Ottimi risultati hanno mostrato anche i pazienti che hanno ricevuto 6 lezioni di Tecnica Alexander seguite da esercizio fisico, con il 72% dei benefici rispetto al primo gruppo. Il massaggio si è dimostrato utile nei primi tre mesi ma non a lungo termine, mentre a distanza di un anno la Tecnica Alexander ha mantenuto i benefici sia riguardo al dolore che alla funzionalità. L'esercizio fisico si è dimostrato utile più alla funzionalità che alla riduzione del dolore.

**LA LOMBALGIA.** Nelle società occidentali il mal di schiena colpisce oltre il 70% della popolazione ed è una delle principali cause di assenza dal lavoro. In Inghilterra affligge ogni anno il 49% della popolazione adulta e costa allo stato 5 miliardi di sterline. I disturbi si protraggono spesso per anni e riducono notevolmente la qualità della vita in senso fisico e psicologico. Si ritiene che tra i fattori del mal di schiena non specifico vi possa essere l'eccessivo e scoordinato tono della muscolatura paravertebrale, che causa compressione dei dischi e accorciamento della colonna vertebrale. In presenza di tale condizione le lezioni di Tecnica Alexander possono aiutare a riorganizzare le tensioni muscolari, ridurre la pressione sui dischi ed allungare la colonna vertebrale.

**LA TECNICA ALEXANDER.** Ideata da Frederick Matthias Alexander nei primi anni del 900, la Tecnica Alexander insegna a riconoscere ed abbandonare le abitudini motorie che agiscono negativamente sul funzionamento dell'organismo. Tramite la guida manuale di un insegnante qualificato, la persona impara a rilasciare le tensioni eccessive e a ritrovare una più appropriata distribuzione del tono muscolare attraverso tutto il corpo. Il metodo è facilmente applicabile alle attività della vita quotidiana ed è molto apprezzato in ambito sportivo e nelle arti dello spettacolo. Da oltre 100 anni la Tecnica Alexander aiuta le persone ad alleviare il mal di schiena, ora un importante studio scientifico ne dimostra l'efficacia. Le lezioni individuali hanno insegnato ai partecipanti a migliorare l'uso del loro corpo, l'equilibrio, il movimento e la coordinazione, e ad evitare le cattive abitudini motorie che causano o aggravano il dolore.

## LINKS

British Medical Journal: [http://www.bmj.com/cgi/content/abstract/337/aug19\\_2/a884](http://www.bmj.com/cgi/content/abstract/337/aug19_2/a884)

Tecnica Alexander: [www.collolibero.it](http://www.collolibero.it) - [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)