

Gebrauch der Diashow

Anmerkungen in englischer Sprache zu den Dias befinden sich
unter "Ansicht" und dann "Notizenseite"

Diaschow zur Verfügung gestellt von STAT Society of Teachers of the Alexander Technique, England.
Deutsche Übersetzung ATVD

ATLAS

Ergebnisse der Studie von:

Hugh MacPherson, Helen Tilbrook, Stewart Richmond, Julia Woodman, Kathleen Ballard, et al. *Alexander Technique Lessons or Acupuncture Sessions for Persons with Chronic Neck Pain: A Randomized Trial.*
in: *Annals of Internal Medicine* 2015;163:653–662

Die Last der Nackenschmerzen

- **Weltweit stehen Nackenschmerzen an vierter Stelle als Grund (von 291 untersuchten Gründen), der zu Behinderungen führt (1)**
- **Nach Rückenschmerzen sind Nackenschmerzen und Körperhaltung die meist genannten Gründe, die dazu führen, Unterricht in Alexander-Technik zu nehmen (2)**
- **Chronische Nackenschmerzen werden als schwieriger zu handhaben betrachtet als chronische Rückenschmerzen (3)**
- **Effiziente Herangehensweisen für die Selbstbehandlung und Selbstvorsorge sind notwendig (4)**

¹Hoy D, et al. Ann Rheum Dis 2014;73:1309–15; ²Eldred J, et al. Comp Ther Med 2015;23:451–61;

³Jull G, et al. Whiplash, Headache and Neck Pain; Churchill Livingstone 2008

Was bietet die Alexander-Technik?

- Lebenslang nutzbare Fähigkeiten für die Selbstpflege, zur Verbesserung (1-4)
 - der Selbstwahrnehmung für Geist und Körper und die Fähigkeit, ungewollte Gewohnheiten zu reduzieren, wie z.B. Reaktionen auf Reize, die Schmerzen verursachens
 - Der Unterstützung der Haltungsmuskulatur und die Kopfbalance
 - Der Koordination von Bewegung und Gleichgewichts
 - der Fähigkeit, es der Wirbelsäule zu erlauben, verlorene Länge wieder zu erlangen, indem unnötige und überflüssige Muskelspannung im ganzen Organismus reduziert wird
 - um dadurch die Fähigkeit zu erwerben, Nackenschmerzen zu reduzieren und zu handhaben
- Individuelle Vorgehensweise (eins zu eins) mit ATVD ausgebildeten Lehrern und Lehrerinnen

¹Cacciatore, TW, et al. Hum Mov Sci 2011;30:74–89; ²Cacciatore TW, et al. Gait Posture 2011;34:496–501; ³Cacciatore TW, et al. J Neurophysiol 2014;112:719–29;

⁴Rennie C, Shoop T,Thapen K (Eds) Connected Perspectives; Hite 2015

Ziele der ATLAS-Studie

Evaluation der Wirksamkeit und Akzeptanz für Menschen mit chronischen Nackenschmerzen durch:

1. Stunden in Alexander-Technik (zusammen mit weitergehenden üblichen Behandlungsmethoden)

im Vergleich mit

Üblichen Behandlungsmethoden alleine

und

2. Akupunkturbehandlungen (zusammen mit üblichen Behandlungsmethoden)

im Vergleich mit

Üblichen Behandlungsmethoden alleine

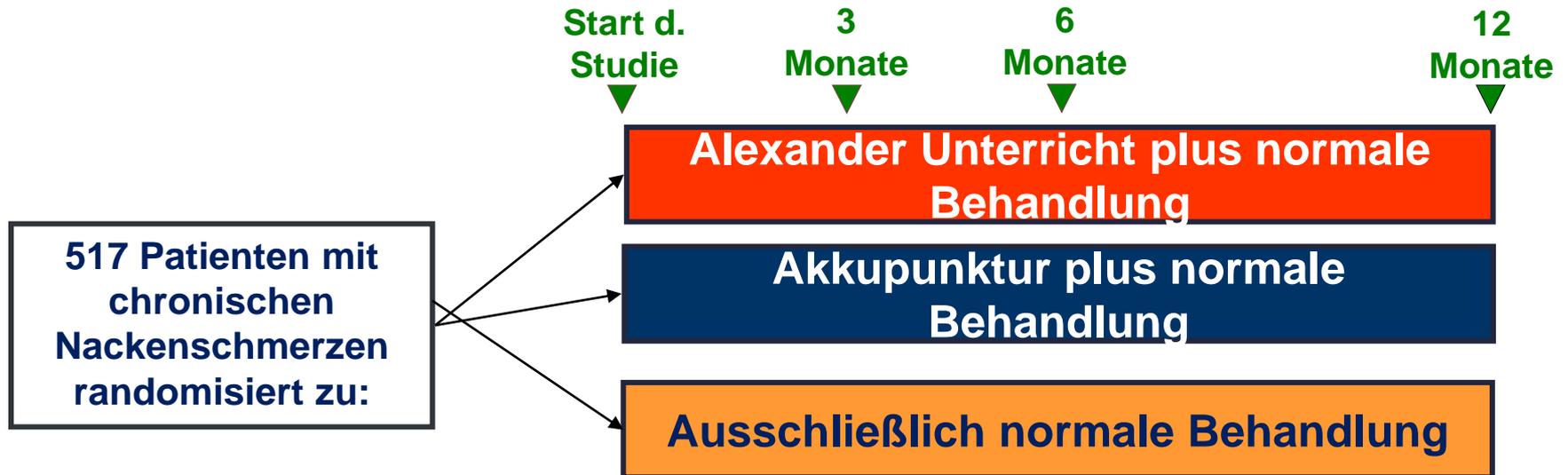
*Ziel von ATLAS war es **nicht** , Alexander-Technik mit Akupunktur zu vergleichen*

Wer wurde in die Studie aufgenommen?

Patienten, die für die Teilnahme in Frage kamen hatten:

- seit ≥ 3 Monaten Nackenschmerzen
- beim Northwick Park Neck Pain Questionnaire (NPQ) eine Bewertung von $\geq 28\%$
- keine ernsthafte Grunderkrankung
(wie rheumatische Arthritis, Osteoporose, Krebs etc)

ATLAS Gestaltung der Studie



▼ **Studie Überprüfung**
(Hauptüberprüfung nach 12
Monaten)

Angebotene Eingriffe

- Zwanzig Einzelstunden in Alexander-Technik
 - à 30 Minuten (totale Unterrichtszeit 600 Minuten)
 - In der Regel 1mal wöchentlich; Option anfangs 2mal wöchentlich und später 14tägig
 - STATregistrierte Lehrer, ≥ 3 Jahre Unterrichtserfahrung, bei regelmäßiger Fortbildung
 - Unterricht übereinstimmend mit der gängigen Praxis und den NOS guidelines,¹ mit hands-on und verbalen Anweisungen
- Zwölf Behandlungen mit Akupunktur
 - In der Regel à 50 Minuten (totale Unterrichtszeit 600 Minuten)
 - Anfangs 1mal wöchentlich und später 14tägig
 - BAAC-registrierte Akupunkteure, ≥ 3 Jahre Erfahrung, bei regelmäßiger Fortbildung
 - basierend auf traditioneller Chinesischer Medizin und damit verbundener Lebensform
- Übliche Behandlung durch den Arzt des Teilnehmers

¹Skills for Health. National Occupational Standards for Alexander Technique Teaching 2010
MacPherson H, et al. Trials 2013;14:209;
MacPherson H, et al. Ann Intern Med 2015;163:653–62

Hauptergebnisse

Northwick Park neck pain questionnaire (NPQ)
(Nackenschmerzenfragebogen)

- Messung der Nackenschmerzen und der damit verbundenen Einschränkungen
- Beurteilung auf Grundlage des Fragebogens, Bereich abdeckend wie Schmerzintensität, Auswirkung auf Schlaf, Arbeit, Freizeit usw. abdeckend
- Geringere Punktzahlen sind besser
- Gemessen bei Behandlungsbeginn, nach 3 + 6 Monaten und 1 Jahr, wobei die Veränderung ab Behandlungsbeginn im Vergleich zu dem Zustand nach einem Jahr der erstrangige (Haupt)End(Punkt)der klinischen Studie ist.

Hauptergebnisse

Northwick Park neck pain questionnaire (NPQ)
(Nackenschmerzenfragebogen)

- Messung der Nackenschmerzen und der damit verbundenen Einschränkungen
- Beurteilung auf Grundlage des Fragebogens, Bereich abdeckend wie Schmerzintensität, Auswirkung auf Schlaf, Arbeit, Freizeit usw. abdeckend
- Geringere Punktzahlen sind besser
- Gemessen bei Behandlungsbeginn, nach 3 + 6 Monaten und 1 Jahr, wobei die Veränderung ab Behandlungsbeginn im Vergleich zu dem Zustand nach einem Jahr der erstrangige (Haupt)End(Punkt)der klinischen Studie ist.

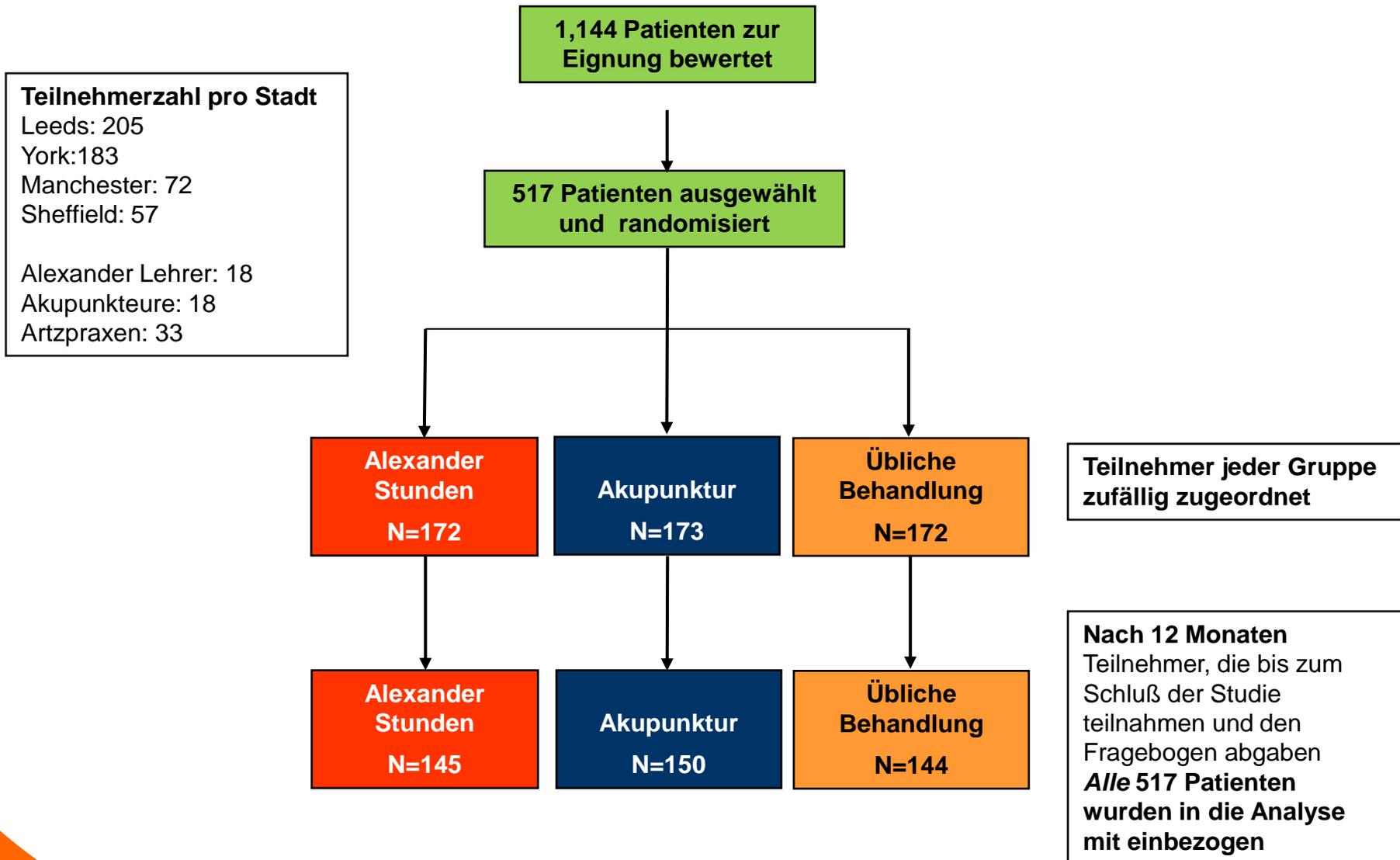
Andere gemessene Ergebnisse

Verschiedene Sekundärmessungen wurden mit einbezogen:

- Selbstwirksamkeit bei der Handhabung von Schmerzen (Niveau des Selbstvertrauens in die Fähigkeit, Schmerz zu reduzieren und vorzubeugen, dass Schmerz die alltäglichen Aktivitäten behindert)
- Mitteilung der Schmerzpunktzahl durch SMS (score 0 to 8)
- Lebensqualität (zwei Bereiche, basierend auf einem Gesundheitsfragebogen zur körperlichen und mentalen Gesundheit)
- Nebenwirkungen (Sicherheit und Verträglichkeit)

Ergebnisse

Teilnehmerzahlen

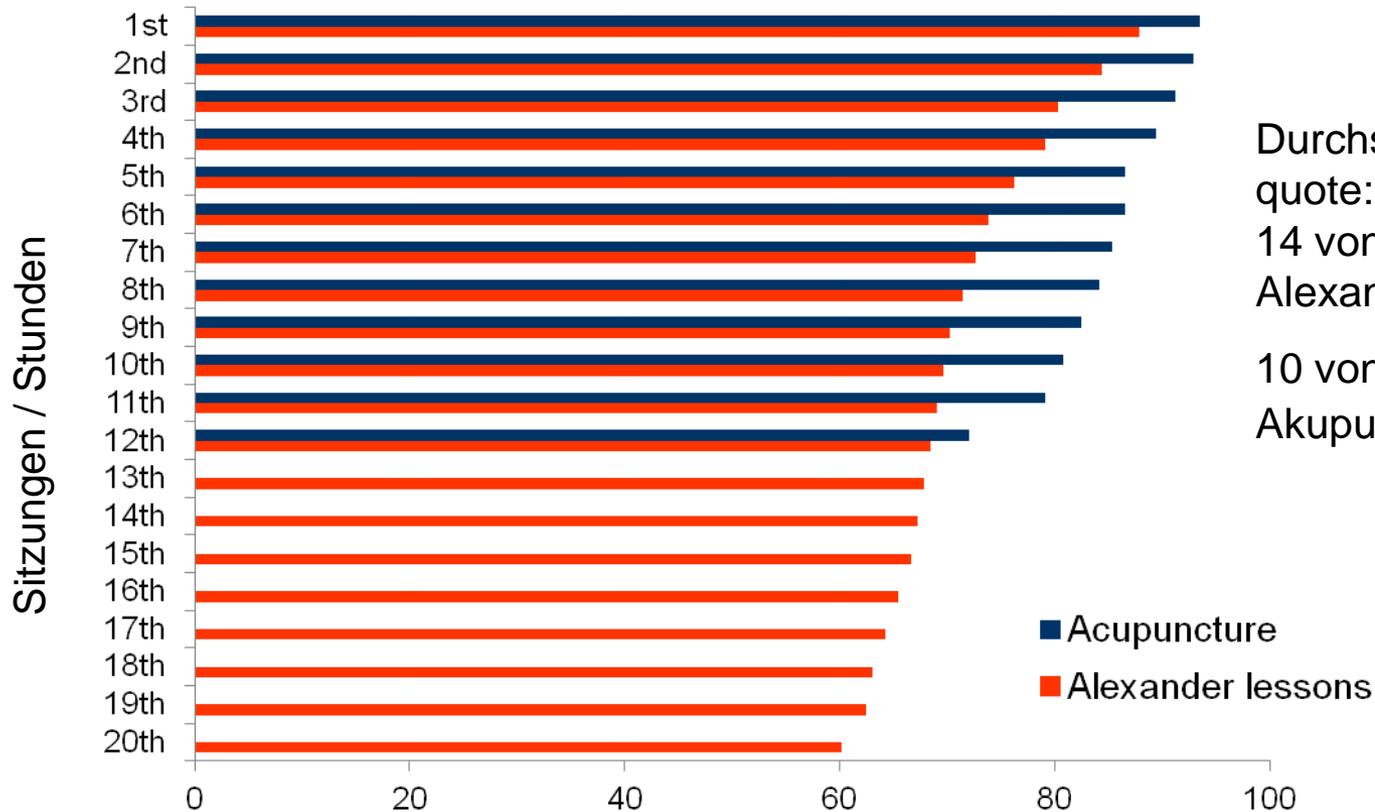


Studieneingang

Bei Studienbeginn - Teilnehmer:

- hatten seit durchschnittlich (median) 6 Jahren Nackenschmerzen
- hatten ein NPQ Ergebnis von 39.8 Prozentpunkten
- waren überwiegend weiblich (69%), mit einem Durchschnittsalter von 53 Jahren
- Insgesamt waren zwischen den drei Gruppen, demographische- und Nackenschmerzen- bezogene Merkmale gut ausbalanciert

Teilnahmequote



Durchschnittliche Teilnahmequote:

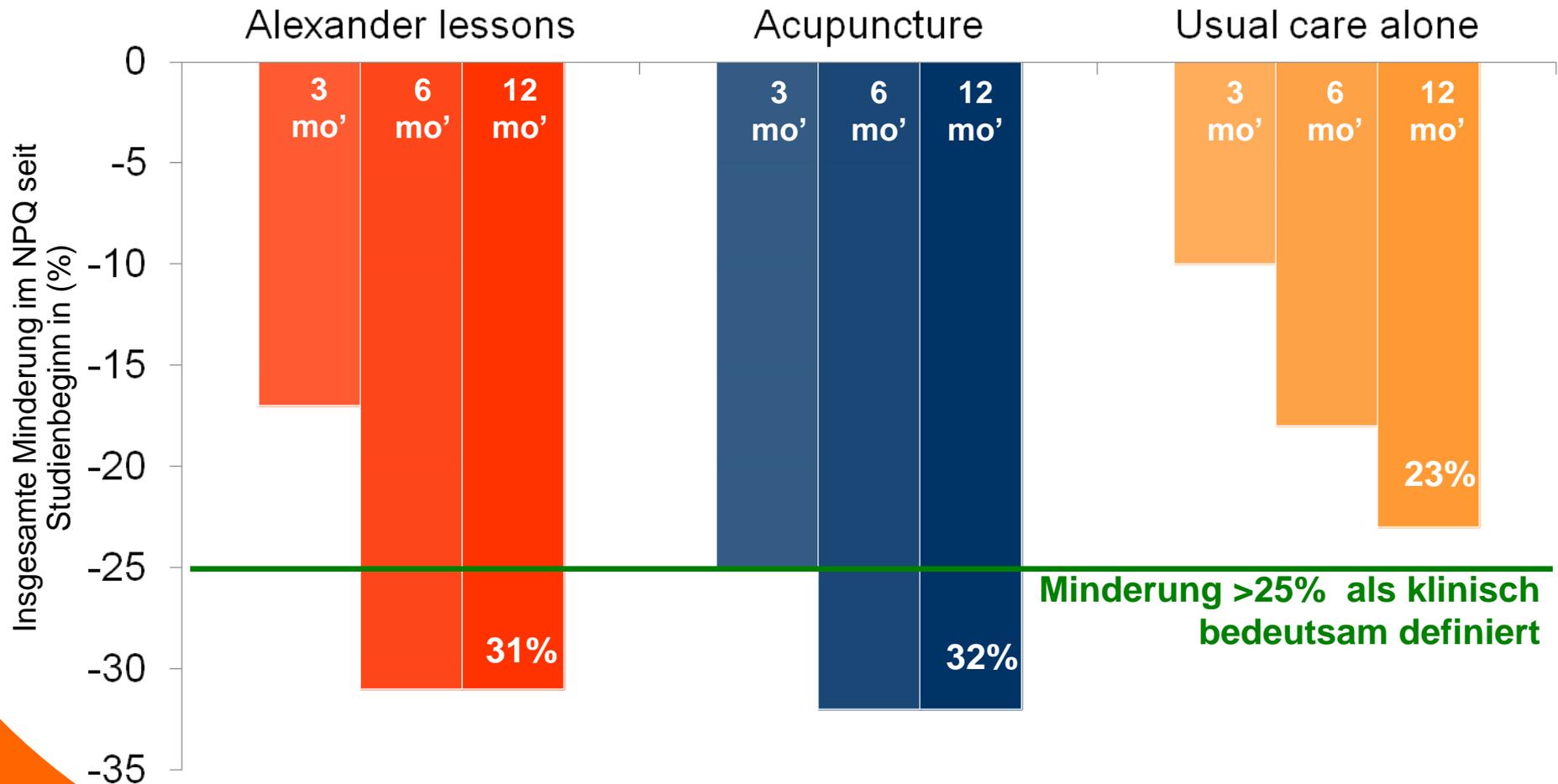
14 von 20 angebotenen Alexander Stunden

10 von 12 angebotenen Akupunktursitzungen

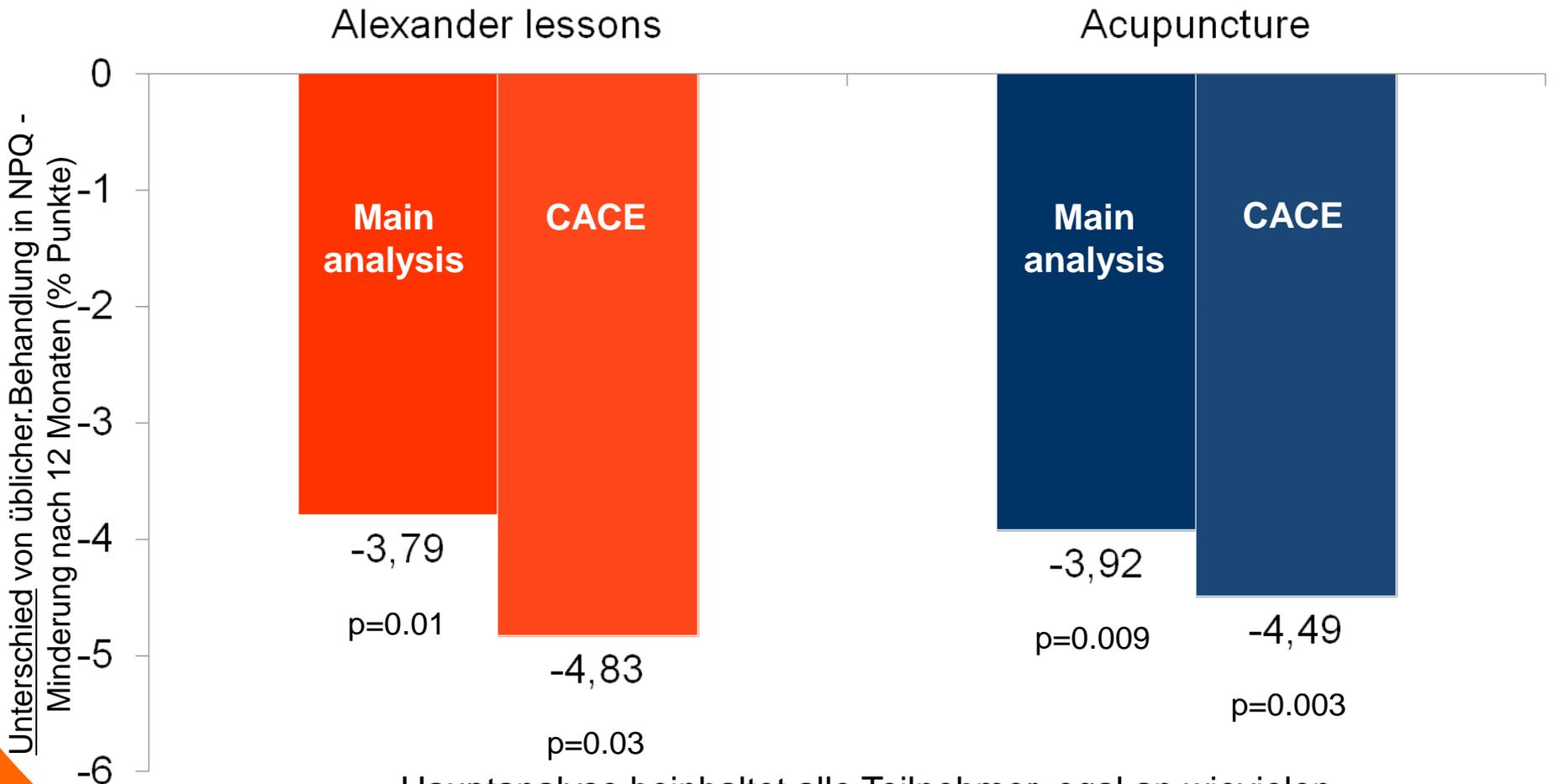
Prozentzahl der Teilnehmer, die Sitzungen/ Stunden wahrnahmen

Wirkung auf Nackenschmerzen und damit verbundenen Behinderungen

Schmerzminderung im NPQ Ergebnis seit Studienbeginn



NPQ Ergebnis nach 12 Monaten: Vergleich mit üblicher Behandlung und Wirkungseffekt der Teilnahme



Hauptanalyse beinhaltet alle Teilnehmer, egal an wievielen Stunden/Sitzungen sie teilgenommen haben

CACE = Analyse der Teilnehmer, die $\geq 75\%$ der Stunden/Sitzungen besuchten

Selbstwirksamkeit und Wirkungseffekt auf NPQ Ergebnis

Selbstwirksamkeit

- Beurteilt zu Studienbeginn und nach 6 Monaten
- Verbesserte Selbstwirksamkeit als Resultat der Alexanderstunden oder Akupunktur ($p < 0.001$)
- Steigerung war signifikant größer als bei üblicher Behandlung alleine ($p < 0.001$)

Wirkungseffekt auf NPQ-Punktzahl

- Bei Alexanderstunden und Akupunktur wurde die Steigerung der Selbstwirksamkeit mit einer signifikanten Reduzierung der Schmerzen und Behinderungen assoziiert (NPQ) sowohl nach 6 als auch nach 12 Monaten

Andere Sekundärergebnisse nach 12 Monaten für Alexanderstunden.- und Akupunkturgruppen

Lebensqualität (LQ)

- Verglichen mit üblicher Behandlung alleine:
- Mentale Gesundheit LQ verbessert ($p < 0.05$)
- Besserung in körperlicher LQ nicht signifikant

Sicherheit

- Keine Sicherheitsbedenken
- Keine unerwünschten Behandlungsschäden, die vermutlich im Zusammenhang mit dem Eingriff stehen

SMS-mitgeteilte Schmerzpunktzahlen

Größere Schmerzreduzierung als bei üblicher Behandlung alleine ($p < 0.001$)

Mehr Daten werden folgen

- Wahrnehmungen und Erlebnis der Teilnehmer (basierend auf tiefer gehenden Befragungsgesprächen)
- Getrennte Veröffentlichungen über die Alexander- und Akupunkturingriffe
 - Faktoren, die die NPQ-Ergebnisse beeinflussen
 - Logbuchdaten der AT-Lehrer/innen und Akupunkteure
- Kostenwirksamkeit der Eingriffe
- SMS-mitgeteilte Schmerzpunktzahl

ATLAS: Schlussfolgerungen

- Alexander-Technik-Stunden sowie Akupunktur führten zu einer bedeutsam größeren und länger anhaltenden Minderung von Nackenschmerzen und damit verbundenen Behinderungen als übliche Behandlungsmethoden alleine
- Die Verbesserung:
 - wird betrachtet als klinisch bedeutungsvoll
 - hat Bestand (mehr als 6 Monate nach Ende der Stunden)
 - kann wahrscheinlich teilweise auf die verbesserte Selbstwirksamkeit zurückgeführt werden
- Eine Schmerz- und Behinderungsreduzierung von 1/3 ist ermutigend angesichts der bekannten Schwierigkeiten, Nackenschmerzen zu bewältigen und der langjährigem Dauer des Problems bei diesen Patienten (durchschnittliche Dauer 6 Jahre)
- ATLAS ist die zweite große Studie, die Wirksamkeit von Einzelunterricht in Alexander-Technik für Menschen mit chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat nachweist.^{1,2}

¹Little P, et al. British Medical Journal 2008; 337:a884

²MacPherson H, et al. Ann Intern Med 2015;163:653–62

Anerkennung Danksagung

- Die Studie wurde von Arthritis Research UK finanziert
- Die Dias wurden von Julia Woodman, BSc, PhD, MSTAT and Kathleen Ballard, BSc, PhD, MSTAT bereitgestellt
- Wir danken den Alexander-Technik Lehrenden und Akupunkteuren, die an der Studie teilgenommen haben , den anderen Studienteamkollegen der University of York, dem unabhängigen Untersuchungsausschuß und vor allem den Studienteilnehmern selbst.