

Af Louise Reseke, foto: Sara Skytte

Dårlig ryg rammer moderne mennesker i en grad, der har gjort den mangesidede lidelse til en folkesygdom. Nu viser et britisk forsøg, publiceret i *British Medical Journal* i august, at Alexanderteknik, der kort sagt lærer folk at bevæge sig rigtigt, så belastningen på aksen nakke-ryg-hofte minimeres, har en særdeles gavnlig effekt på dårlige rygge.

I forsøget medvirkede knap 600 mennesker med kroniske rygsmerter. Gruppen blev delt i to, hvoraf den ene i løbet af et år fik 24 lektioner i Alexanderteknik – mens den anden del, kontrolgruppen, ingen undervisning fik. Efter et år rapporterede kontrolgruppen, at de uændret døjede med rygsmerter 24 dage om måneden i gennemsnit, mens antallet af dage med rygsmerter hos forsøgsgruppen var faldet til tre dage om måneden i gennemsnit. Aktiviteten og livskvaliteten blandt forsøgspersonerne var steget betydeligt i takt med, at smerterne var reduceret. I gennemsnit deltog de medvirkende 42 procent mere i aktiviteter, som de tidligere havde holdt sig fra på grund af rygsmerter.

Forsøget viste endvidere, at intens undervisning har den største effekt. Den gruppe, der fik den mest intensive undervisning i Alexanderteknik, dvs. 12 lektioner inden for de første tre måneder, havde også det største og hurtigste udbytte. Disse oplevede efter tre måneder kun otte dage med rygsmerter månedligt, mens gruppen, der havde fået seks lektioner i løbet af de første tre måneder, rapporterede om 13 dage i snit med rygsmerter. Kontrolgruppen, der altså ikke lærte Alexanderteknik, oplevede uændret 24 dage med rygsmerter i snit om måneden. ♦

ALEXANDER-TEKNIK REDDER RYGGEN

Britisk forskning viser, at Alexanderteknik, der lærer folk at bevæge sig rigtigt i dagligdagen, er en særdeles effektiv kur mod folkesygdommen 'dårlig ryg'.

Fakta om Joseph Artzi



Joseph Artzi er uddannet idrætslærer i Israel og har siden studeret Alexanderteknik i London. Han har boet i Danmark siden 1970'erne og startede i 1986 Alexanderskolen i København, hvor han dels lærer folk med rygsmerter at genvinde deres koordination og bevægelsesfrihed, dels uddanner andre, der vil undervise i Alexanderteknik. Mens der for 30 år siden kun var få lærere i Alexanderteknik i Danmark, er der i dag mere end 100. En stor del af dem er uddannet på Alexanderskolen hos Joseph Artzi. Læs mere på www.alexanderskolen.dk

KROPPENS KØRELÆRER

Joseph Artzi har igennem næsten 40 år hjulpet folk med diskuslups, slidgigt og dårlig ryg til et bedre liv. Ikke ved at behandle eller operere – men ved at lære dem at bruge bevægeapparatet rigtigt med Alexanderteknik.

Vi ved alle sammen godt, at vi skal rette ryggen og lade benene bære, når vi skal løfte noget tungt op fra gulvet. Men ved vi også, hvordan det er mest hensigtsmæssigt at række ud efter kaffen, sidde ved computeren, holde mobiltelefonen, når vi taler – eller stå stille, når vi taler med andre? Det ved Joseph Artzi, der står bag Alexanderskolen i København og er en af de mest etablerede specialister inden for Alexanderteknik herhjemme. Igennem de mange år har han lært folk med ondt i kroppen og i særdeleshed ryggen, hvordan de får indarbejdet de rigtige bevægelser, så kroppen undgår den slitage, der fører til skader som gigt og diskuslups – og holder de skader i skak, der måske allerede har ramt.

"Alexanderteknik forebygger ved at aktivere den intelligente del af kroppen – hjernen. Du kan sammenligne det med, at du er chauffør, og din krop er din bil. Hvis du kører uhensigtsmæssigt, så påfører du bilen skader igen og igen. Så kan du selvfølgelig gå til en mekaniker og få bilen repareret og fikset – indtil det går galt igen. Men i stedet for at gå til en mekaniker, så kan du gå til en kørelærer og lære at køre ordentligt, så du ikke påfører din bil skader igen. Det er dét, Alexanderteknik gør. Jeg lærer folk at bruge deres krop hensigtsmæssigt, når de sidder, går, står og bevæger sig i det daglige – også når de rækker ud efter kaffen eller tager sko på," siger Joseph Artzi.

Det er især det dynamiske forhold mellem ho-

vedet, nakken og rygsøjlen, som Alexanderteknik fokuserer på, for rygsøjlen er det moderne menneskes akilleshæl, forklarer Joseph Artzi.

"Ryggen er vores svage punkt. De færreste er klar over, hvor stort et pres der er på vores rygsøjle i vores dagligdag. Alexanderteknik gør to ting: for det første at neutralisere de forkerte reaktioner og bevægelser, de dårlige vaner, kroppen har indarbejdet, og for det andet at aktivere de gode mønstre," siger Joseph Artzi, der typisk hjælper folk, der døjede med slidgigt, stresssymptomer, diskuslups, slitage i hofte og dårlig ryg i almindelighed. Mange med lange sygdomshistorier, som ikke kan opereres eller behandles til et bedre liv, men som ved hjælp af Alexanderteknik kan genvinde bevægelsesfriheden. Folk, der er blevet opereret, kan lære teknikken, så de forebygger skader i fremtiden.

"Når du lærer at få en bedre koordination, så du ikke spænder hele tiden i kroppen, og når du lærer din krops grænser at kende, så du ikke reagerer forkert med kroppen, så fjerner du også den faktor, der har udløst din skade. Skaden er der stadig, men du kan neutralisere den ved at stoppe misbruget af kroppen," siger Joseph Artzi, der ikke er i tvivl om, at Alexanderteknik øger livskvaliteten og forlænger livet.

"Når folk er slidte og trætte og har smerter, så dræner det for energi. Når de smerter forsvinder, så føler de sig lettede og fulde af energi," siger Joseph Artzi.

Han understreger, at der ikke er noget hokus-pokus over Alexanderteknik. Det er en disciplin, der får effekt i kraft af en læreproces. Det er ikke et behandler-patient-forhold, hvor behandleren fjerner dårligdommene.

"Der er ingen genvej her eller nogen hurtig kur. Det er ganske enkelt noget, der skal læres, og det tager tid. 20-30 lektioner med en uddannet lærer skal der til, så er man i stand til at klare sig selv. Jeg plejer at sige, at jeg giver mine elever værktøjet og kompas – og så kan de selv finde vejen." ♦



"Ryggen er vores svage punkt. De færreste er klar over, hvor stort et pres der er på vores rygsøjle i vores dagligdag," siger Joseph Artzi.

Kroniske rygsmerter er et problem for rigtig mange mennesker. En rigtig holdning er et vigtigt skridt væk fra smerterne.