

A tanulás szerepe a fájdalomcsillapításban – Alexander-technika

Szerző: Majer Attila

Munkahely: Alexander-technika Stúdió, Szeged

E-mail: info@majerattila.hu

Bevezetés

Előadásomban ismertetem az Alexander-technikát, mint pszicho-fizikai és mozgás-újraanevelő módszert.

A mozgásszervi problémákból eredő fájdalom megszüntetését célzó kutatásokat és személyes tapasztalataimat alapul véve, gyakorlati szempontból is bemutatom a krónikus fájdalom megszüntetésében és megelőzésében elfoglalt szerepét és lehetőségeit.

Anyagok és módszer

Az Alexander-technika mint eljárás sajátossága, hogy nem kezelés vagy gyógyítás, hanem oktatás, mely a kognitív struktúrák átrendeződésével jár. Segítségével felismerhetők és elkerülhetők azok a diszfunkcionális mozgásminták, melyek sok esetben a panaszok gyökerét képezik.

A krónikus fájdalommal élők mozgásmintájában gyakran megfigyelhető, hogy egész testük koordinációja romlik, mozgástartományuk beszűkül.

A foglalkozáson tanár és tanítványa együttműködve megfigyelik, mik azok a rögzült kényszertartások és felesleges izomfeszítések, amelyek okozzák illetve fenntartják a krónikus állapotot. A tanár szóbeli és fizikai instrukcióinak segítségével a folyamatos interakció során elkerülhető, hogy a tanítvány a fájdalomtól – vagy annak lehetőségétől - vezérelve a régi, megszokott állapotba csússzon vissza. Így lehetőség nyílik egy új, optimális mozgásminta kialakítására.

Randomizált, kontrollált kutatásban 579 fős mintán vizsgálták a módszer hatásait krónikus hátfájással élő egyének bevonásával. A kimenetet Roland Morris kérdőívvel és a fájdalomban töltött napok számával mérték.

Egy itthoni kvalitatív kutatás 11, Alexander-oktatáson résztvevő tanítvánnyal készített mélyinterjú alapján, mely a személyiség különböző szintjein (szomatikus, mentális, emocionális, kognitív) vizsgálja a módszer hatásait.

Eredmények

Az első kutatásban 24 Alexander-órát követően szignifikáns javulást mértek egy évvel a foglalkozások után.

A mélyinterjúkat elemezve 11-ből 10 esetben kimutatható az életminőség javulása egy évvel a kurzus befejezése után is. Beigazolódott, hogy a módszer hatásait rendszerszemléleti keretbe helyezve a személyiség bármely működési szintjében történő változás hatást gyakorol más területek és énfunkciók működésére is.

A panaszok intenzitása a legtöbb esetben azonnal csökken, amikor a tanítvány belátja, hogy a fájdalmas terület – és sokszor az egész test - túlfeszítése a remélt védelem helyett éppen akadályozza őt. Eközben fejlődik kinesztetikus érzékelése, testtudata és testtérképe.

Megtapasztalja a szervezete feletti kontrollt, így a kiszolgáltatottság érzése mérséklődik. Ezzel lehetőséget teremtünk arra, hogy a krónikus fájdalommal küzdőknél gyakran tapasztalt betegszerepből is kilépjenek. Mivel a fizikai és mentális

működés szoros kölcsönhatásban van, a módszer elsajátításával indirekt módon a személyiség számos rétegében is előremutató változás tapasztalható.

Diszkusszió

Az Alexander-technika elsajátítása lehetővé teszi, hogy a beteg átlagosan 25 foglalkozás után oktató nélkül is, hosszútávon képes fenntartani illetve tovább javítani életminőségét. A módszer egyszerű, gyakorlatorientált, és a tudatos önirányítás olyan, készség szintű alkalmazását teszi lehetővé, mely a rehabilitáció és a prevenció szempontjából nélkülözhetetlen.

A bio-pszicho-szociális modell alátámasztja, hogy a multidiszciplináris megközelítés létfontosságú. Ezért javaslom, hogy az Alexander-módszer kiemelt helyet kapjon a fájdalomterápiában.

Irodalomjegyzék

1. Little P, Lewith G, Webley F, Evans M, Beattie A, Middleton K, Barnett J, Ballard K, Oxford F, Smith P, Yardley L, Hollinghurst S, Sharp D. Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain. *BMJ* 2008;337:a884
2. Gusztos Éva: Hogyan kell élni? – Az Alexander-technika hatásvizsgálata
Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 2010
3. Alexander FM. *Constructive Conscious Control of the Individual*. New York, NY: EP Dutton & Co Inc; 1923.