



LA  
TÉCNICA  
ALEXANDER

EL PRECIO DEL DOLOR DE  
ESPALDA

# EL PRECIO DEL DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda inespecífico es responsable de hasta cinco millones de días de trabajo perdidos por año siendo su coste global para el NHS (Servicio Nacional de Salud Británico), las empresas y la economía de unos 5.000 millones de libras al año.

Es uno de los problemas de salud más comunes atendidos en atención primaria, una causa frecuente de limitación y afecta el bienestar general y a la calidad de vida.



de Medicina de Familia Debbie Sharp de la Universidad de Bristol, y financiado por el "Medical Research Council" y el "NHS Research and Development Fund".

El "Medical Research Council" financió el estudio con 585.000 £ y el "NHS Research and Development Fund" aportó una cantidad adicional de 186.000 £. Podéis ver un video (en inglés) sobre este estudio en la página del British Medical Journal.

## ENSAYO CLÍNICO

Un ensayo clínico publicado en el British Medical Journal (revista de la asociación de médicos británica) demuestra que las lecciones de Técnica Alexander son extremadamente efectivas como método para paliar el dolor con resultados duraderos frente a otras disciplinas más convencionales.

Este ensayo es uno de los pocos estudios serios que muestran beneficios significativos a largo plazo en pacientes con dolor crónico de tipo inespecífico.

El estudio evaluó los beneficios derivados de las lecciones de Técnica Alexander, del masaje clásico y del tratamiento habitual ofrecido por los médicos de familia.

Participaron 579 pacientes y 50 profesores de diferentes regiones del Reino Unido y se desarrolló durante el año 2008.

Este ensayo clínico multicéntrico fue dirigido por el investigador y catedrático de Medicina de Familia Paul Little de la Universidad de Southampton y el catedrático

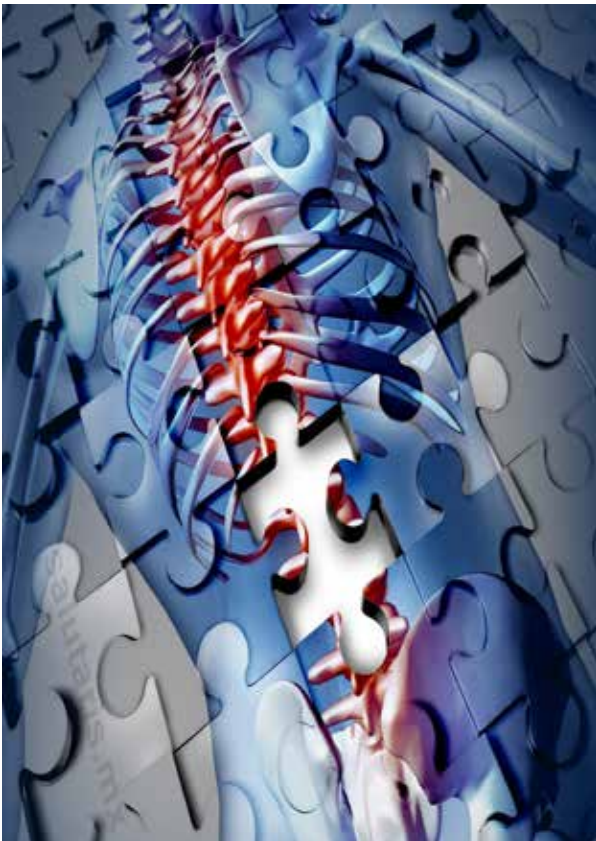
## UNA EXPERIENCIA

### El punto de vista de un médico de familia:

"A partir de una lesión discal en el cuello en 1990, desarrollé problemas vertebrales progresivos. Para el 2002 había sufrido dolor mecánico en el cuello y la espalda, varios episodios de dolor de las raíces nerviosas a diferentes niveles con pérdida de potencia y alteración de los reflejos en mis brazos. Visité a 4 neurocirujanos que me recomendaron todos (diferentes) operaciones en el cuello. Después desarrollé un síndrome de dolor regional complejo y casi no podía utilizar mi brazo derecho.

### **SUFRÍA UN DOLOR INSOPORTABLE Y ERA VIRTUALMENTE INCAPAZ DE MOVER MI CUELLO.**

Empecé a tomar lecciones de técnica Alexander y después de 12 o 15 lecciones comencé a experimentar mejoría y disminución del dolor. Asistí a clases regulares de Técnica Alexander durante unos 4 años.



La mejora progresiva fue tal que desde 2003 no tengo dolor de cuello o brazo.

**LAS LECCIONES DE TÉCNICA ALEXANDER IMPARTIDAS POR UN BUEN PROFESOR SON UNA TÉCNICA EFECTIVA Y FUERON DETERMINANTES EN MI RECUPERACIÓN.**

Basada en simples principios aplicados puede producir un alivio sostenido del dolor de origen vertebral. Enseña al cuerpo a deshacer tensiones neuromusculares y a reducir el esfuerzo durante la función motora habitual; si se enseñara en atención primaria sería probablemente coste efectiva. Me alegro del resultado positivo del ensayo clínico.”

Dr. Nick Mann, GP London

**DATOS ESPECÍFICOS SOBRE EL ESTUDIO:**

**Diseño:** Ensayo clínico aleatorio factorial.

**Ámbito:** 64 centros de salud de Inglaterra.

**Participantes:** 579 pacientes con dolor lumbar crónico o recurrente; 144 fueron asignados aleatoriamente a recibir cuidado habitual, 147 a masaje, 144 a 6 lecciones de técnica Alexander, y 144 a 24 lecciones de técnica Alexander; a su vez la mitad de cada uno de estos grupos fue aleatoriamente asignado a un ejercicio prescrito.

**EL ESTUDIO EVALUÓ LOS BENEFICIOS DERIVADOS DE LAS LECCIONES DE TÉCNICA ALEXANDER, DEL MASAJE CLÁSICO Y DEL TRATAMIENTO HABITUAL OFRECIDO POR LOS MÉDICOS DE FAMILIA.**

A la mitad de los pacientes adscritos a cada uno de los grupos, su médico de familia les prescribió también hacer ejercicio aeróbico (caminar 30 minutos a buen ritmo cada día o su equivalente).

**INTERVENCIONES:**

Cuidado normal (control), seis sesiones de masaje, seis o 24 lecciones de técnica Alexander, y prescripción de ejercicio por parte del médico con consejo conductual de la enfermera.

**PRINCIPALES MEDIDAS DE RESULTADOS:**

Escala de valoración de incapacidad Roland Morris (número de actividades impedidas por el dolor) y número de días con dolor.

**RESULTADOS:**

Tanto el ejercicio como las lecciones de

técnica Alexander, pero no el masaje, conservaban su efectividad al cabo de un año: comparado con una puntuación Roland de incapacidad en el grupo control de 8.1: Masaje -0.58 (95% intervalo de confianza -1.94 a 0.77), Seis lecciones de t. A. -1.40 (-2.77 a -0.03), 24 lecciones de T.A. -3.4 (-4.76;-2.03), Ejercicio -1.29 (-2.25 a -0.34). El ejercicio tras seis lecciones alcanzó un 72% del efecto de las 24 lecciones solas (puntuación Roland de incapacidad -2.98 y -4.14, respectivamente). El número de días con dolor de espalda en las últimas cuatro semanas era menor después de las lecciones (comparado con una mediana del grupo control de 21 días: 24 lecciones -18, seis lecciones -10, masaje -7) y la calidad de vida mejoró significativamente. No se registraron daños significativos.

**No se registraron efectos adversos en ninguno de los participantes adscritos a las series de seis o 24 lecciones de Técnica Alexander.**

Dado que el efecto del masaje sobre las actividades no era significativo después de un año mientras que el efecto de las lecciones de Técnica Alexander se mantenía en el tiempo, los autores del estudio concluyen que es poco probable que los beneficios a largo plazo de tomar lecciones de Técnica Alexander se deban al efecto placebo derivado de la atención y el contacto, sino que lo más plausible es que se deban al aprendizaje activo de la Técnica.

.....

**CONCLUSIONES:**

De todas las alternativas de tratamiento evaluadas, las 24 lecciones de Técnica Alexander, de las cuales al menos la mitad fueron tomadas dentro de los tres primeros meses del estudio, demostró ser la más beneficiosa.  
Las lecciones individuales de Técnica

Alexander impartidas por profesores registrados a pacientes con dolor crónico de espalda producen efectos benéficos sostenidos a largo plazo.  
Sociedad de Profesores de Técnica Alexander La Sociedad de Profesores de Técnica Alexander (Society of Teachers of the Alexander Technique STAT) fue fundada en el Reino Unido en 1958. Es la asociación profesional de Técnica Alexander más antigua y grande del mundo: [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk).  
En España la Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España fue fundada en 1998. [www.aptae.net](http://www.aptae.net)  
Los profesores miembros de STAT y APTAE están certificados para enseñar la Técnica después de superar un curso de formación a tiempo completo de tres años, (1600 horas) aprobado por la Sociedad o una asociación afiliada.

Maria Teresa Llobet