

La Technique F.M. Alexander apporte une solution durable aux personnes souffrant de maux de dos chroniques¹.

Le mal de dos est un fléau moderne: il touche plus de la moitié de la population, c'est la première cause d'absence au travail², il coûte extrêmement cher aux entreprises et aux assurances³ et les traitements proposés sont peu satisfaisants, surtout à moyen terme.

Au mois d'août 2008 le **British Medical Journal** a publié les résultats d'une vaste étude⁴ **évaluant et comparant l'efficacité de massages, d'exercices physiques ou de séances de Technique Alexander (TA)** pour traiter des patients souffrant de douleurs dorsales chroniques. Cette étude a été réalisée avec 579 patients qui souffraient de graves douleurs dorsales chroniques (ils avaient **souffert chacun en moyenne 243 jours durant l'année précédente**). 64 cabinets médicaux ainsi que 152 professeurs de TA et physiothérapeutes ont participé à cette étude dont le coût (£ 750'000) a été pris en charge par le Medical Research Council.

Les résultats montrent qu'à moyen terme, soit une année après le début du traitement, **24 séances de TA permettent une diminution impressionnante des douleurs** (3 jours de douleurs durant les quatre dernières semaines au lieu de 21 jours pour le groupe de contrôle). Ces 24 séances amènent également un **gain important de mobilité** (3,4 activités supplémentaires peuvent être accomplies). Une combinaison de 6 séances de TA avec des exercices physiques permet déjà d'atteindre 72% des effets obtenus après 24 leçons.

L'étude a principalement mesuré les effets en termes de mobilité et de douleurs après 3 mois et après 12 mois. Les patients ont été répartis aléatoirement dans quatre groupes qui recevaient un des traitements suivants: soins normaux (groupe de contrôle), 6 séances de massages, 6 séances de TA ou 24 séances de TA. La moitié des participants de chacun de ces groupes recevait en plus des indications de la part de leur médecin sur des exercices à pratiquer. A court terme, soit après 3 mois, toutes les interventions ont un effet positif: amélioration de la mobilité et diminution des douleurs. **Après une année cependant, la TA est celle qui continue à avoir le plus d'effets bénéfiques, autant en termes de mobilité, de diminution de douleurs que de qualité de vie.** Remarquons qu'après une année, les bénéfices des massages ont pratiquement disparu.

Résultats après 12 mois	Restriction d'activités (Roland Morris function score ⁵)	Jours avec douleurs durant les 4 dernières semaines (28 jours)
Groupe de contrôle	pas d'amélioration	21 jours
6 Massages	- 0,58	14 jours
6 leçons de TA	- 1,40	11 jours
6 leçons de TA + exercices	- 2,98	10 jours
24 leçons de TA	- 3,40	3 jours
24 leçons de TA + exercices	- 4,22	3 jours

> **Sophie Wolf**, professeure de Technique F. M. Alexander ASPTA à Lausanne
www.technique-alexander.net, sophie@technique-alexander.net, 078 617 85 80.

¹ Résumé et traduction de l'étude par Philippe Cotton, professeur de Technique F. M. Alexander à Lausanne. L'étude complète peut être consultée sur le site http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884

² 24,7% des travailleurs européens souffrent de maux de dos (4^{ème} enquête sur les conditions de travail dans les 27 pays de l'Union européenne effectuée en 2005 par « The European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions », www.eurofound.europa.eu)

³ En Angleterre, il y a 5 millions de jours d'absence par année pour cause de douleurs dorsales et les coûts estimés pour l'économie se montent à £ 5 milliards. D'autre part, le National Health Service (NHS) anglais dépense chaque année £ 500 millions pour traiter les maux de dos.

⁴ Paul Little et al., « Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain » *BMJ* 2008;337:a884 (www.bmj.com)

⁵ Le Roland Morris function score est une échelle qui mesure les restrictions d'activités. Concrètement, une diminution de 3 points sur cette échelle indique que la personne a retrouvé la faculté d'accomplir 3 activités supplémentaires.