

# Press Release



Press release:  
novembre 2008

## **Soulagement des douleurs chroniques chez les personnes victimes de maux de dos**

*Résultats d'études cliniques montrant l'efficacité des leçons de la Technique Alexander*

Les résultats des essais démontrent que 24 leçons de Technique Alexander, prises à la suite l'une de l'autre, ont mené à des améliorations importantes au niveau de la motricité, de la qualité de vie et de la réduction de la douleur en terme de jours chez les patients. Après 24 leçons de Technique Alexander, la moyenne des activités limitées à cause des maux de dos a diminué de 42%. La période de douleur passe à 3 jours par mois, comparé à 21 jours chez le groupe témoin, un an après que le test est commencé.

*Trois mois après le début de l'étude, le groupe s'étant eu alloué 24 leçons de Technique Alexandre ont enregistré 8 jours de douleurs durant le dernier mois, le groupe ayant reçu 6 leçons a enregistré 13 jours de douleurs, comparé au groupe témoin qui a enregistré 24 jours de douleurs sur la même période. Aussi, les deux groupes de Technique Alexander ont démontré une amélioration notable en terme de motricité à la suite des trois premiers mois du test.*

Cette étude est l'une des premières mises en place pour démontrer de façon significative les avantages de la technique à long terme chez les patients présentant des douleurs chroniques situées au niveau de l'articulation lombo-sacrée (bas du dos). 579 patients ont été impliqués lors des essais cliniques dirigés dans plusieurs centres par le professeur Paul Little, chercheur en médecine généraliste de l'université de Southampton, et la professeure Debbie Sharp, chercheuse en médecine généraliste de l'université de Bristol, financés par le Conseil de Recherche Médicale et les fonds de recherches et de développement du service public de la Santé (National Health Service, NHS). L'étude a évalué indépendamment les avantages fournis par le suivi de leçons en Technique Alexander, le massage classique et les soins prodigués par un généraliste. La moitié des patients assignés à chacune des interventions a également reçu une prescription de la part d'un généraliste exigeant de pratiquer un exercice d'aérobic général (soit 30 minutes de marche active ou son équivalent par jour).

*De toutes les approches testées, il semble que les 24 leçons de Technique Alexander, dont la moitié ont été prises durant les trois premiers mois de l'étude, s'avèrent les plus salutaires.*

Une série de 6 leçons de Technique Alexander combinée avec la pratique d'exercice d'aérobic général, prescrit par le médecin généraliste, est à 70% aussi bénéfique que 24 leçons de Technique Alexandre.

Il n'y a eu aucun événement défavorable enregistré par les participants ayant reçu une série de 6 ou 24 leçons de Technique Alexander.

Puisque l'effet du massage n'est plus actif sur les activités du sujet au bout d'un an, alors que l'effet des leçons de Technique Alexander est maintenu, les auteurs de l'étude ont conclu que les bénéfices acquis à long terme au travers des leçons de Technique Alexander ne sont pas dû à des effets-placebo issus de l'attention et du contact, mais bel et bien à la pratique active de la technique.

Kamal Thapen, membre de la Société des professeurs de la Technique Alexander (Society of Teachers of Alexander Technique, STAT) indique que:

*« Depuis plus de cent ans des individus issus de tous les secteurs d'activités ont pris des leçons en Technique Alexander pour surmonter leurs maux de dos. Nous sommes ravis que cette étude clinique majeure démontre aujourd'hui que les leçons en Technique Alexander sont pertinentes. Des leçons prises à la suite l'une de l'autre, données par des professeurs affiliés à STAT, ont permises aux participants de l'étude d'améliorer l'utilisation de leur corps, leur équilibre, la coordination et la qualité de leurs mouvements, mais aussi d'identifier et d'éviter les habitudes néfastes de certains mouvements pouvant causer ou aggraver leur douleur.»*

## **Coût du mal de dos**

Le mal de dos coûte jusqu'à 9,5 millions de dollars canadiens (5 millions de UK pounds) par an, perdus en terme de congés payés, et son coût global pour les services de la santé (NHS), des affaires et de l'économie s'élève à 10 milliards de dollars canadiens (5 milliards de UK pounds) par an. Il est l'un des maux les plus répandus dont s'occupent les services de santé, la raison la plus fréquemment donnée en terme d'incapacité de travail et touche à l'état général du bien-être et à la qualité de la vie d'un individu.

## **Avantages tirés des leçons de la Technique Alexander**

La Technique Alexander est une méthode qui enseigne à chacun des ressources propres pour identifier, comprendre et éviter des habitudes néfastes affectant la tonicité posturale et la coordination neuromusculaire. Les leçons impliquent une approche individualisée conçue pour donner à long terme des aptitudes d'autogestion débouchant sur un grand nombre d'avantages.

*« Je ne vivrais pas une vie indépendante aujourd'hui car mon dos m'en aurait empêché. J'aurais voulu découvrir la Technique Alexander plus tôt. On m'a dit que mon dos n'était pas assez en mauvais état pour le traiter. C'était il y a au moins 15 ans !»*

Femme retraitée, 65 ans, enquête effectuée auprès des élèves de STAT, 2006.

---

**Notes de l'éditeur :** voir plus bas...

## Notes de l'éditeur :

1. La société des professeurs de la Technique Alexander (stat) a été fondée au Royaume-Uni en 1958. C'est le corps professionnel des professeurs de Technique Alexander le plus âgé et plus grand du monde [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)

### Les enseignants membres de stat (MSTAT) :

- Sont certifiés pour enseigner la technique après avoir complété une formation de trois ans à temps plein approuvée par la société ou une société affiliée
- adhèrent au Code de Conduite Professionnelle publié par le regroupement et cõtise à l'assurance d'indemnité professionnelle.

2. Abrégé :

**Étude de MRC ATEAM sur les effets de la Technique Alexander, la pratique d'exercice aérobie et le massage vis-à-vis de la douleur dorsale chronique et récurrente : Y a-t-il de l'espoir pour les victimes de douleur dorsale chronique?** Little P1, Webley F1, Beattie A4, Evans M4, Middleton K1, Barnett J1, Lewith G1, Ballard K5, Oxford F5, Smith P2, Yardley L3, Hollingshurst S4, Sharp D4

1 Groupe de premiers soins, Division de CCS, université de Southampton, Royaume-Uni; 2 Service des statistiques sociales, université de Southampton, Royaume-Uni; 3 École de psychologie, université de Southampton, Royaume-Uni; 4 Groupe de premiers soins, université de Bristol, Royaume-Uni; 5 Société des professeurs en Technique Alexander, Royaume-Uni

**Contexte :** Le mal de dos chronique est un problème majeur chez les patients, le corps médical et la société mais très peu d'interventions sont prouvées.

**Objectif :** Déterminer l'efficacité des leçons de la Technique Alexander, du massage thérapeutique, et du conseil d'un médecin concernant le fait de faire de l'exercice (sous prescription d'exercices) avec consultation comportementale dispensée par une infirmière chez les patients atteints d'un mal de dos chronique ou récurrent.

**Conception :** Étude factorielle aléatoire.

**Configuration :** 64 pratiques générales réalisées en Angleterre.

**Participants :** 579 patients présentant une douleur lombo-sacrée chronique ou récurrente, 144 patients ont été choisis de façon aléatoire pour suivre des soins médicaux habituels, 147 patients des séances de massage, 144 patients 6 leçons de Technique Alexander, et 144 patients 24 leçons de Technique Alexander, la moitié de chacun de ces groupes ont été choisis au hasard pour suivre la prescription d'exercices en sus.

**Interventions :** Le soin médical habituel (commande), 6 sessions de massage, 6 ou 24 leçons de Technique Alexander et la prescription d'exercices par un médecin avec consultation comportementale dispensée par une infirmière.

**Mesures principales des résultats :** Marge d'incapacité de soin de Roland Morris (nombre d'activités altérées par la douleur) et nombre de jours où la douleur est présente.

**Résultats :** Les exercices et les leçons de Technique Alexander, sont restés pertinents au delà d'un an mais pas le massage, comparé aux points 8.1 d'incapacité de soin de Roland: le massage obtient -0.58 (marge d'erreur de -1.94 sur 95% à -0.77), comparé aux points 8.1 d'incapacité de soin de Roland: le massage -0.58 (avec marge d'erreur de -1.94 sur 95% à -0.77), six leçons -1.40 (-2.77 à -0.03), 24 leçons -3.4 (-4.76, -2.03), la pratique d'exercices -1.29 (-2.25 à -0.34). Le fait de faire de l'exercice après six leçons équivaut à 72% de l'effet obtenu à la suite de 24 seules leçons (points respectifs de -2.98 et -4.14 À d'incapacité de soin de Roland). Le nombre de jours avec douleur dorsale sur les dernières quatre semaines était nettement inférieur à la suite de leçons (comparé à la moyenne de commande de 21 jours : pour 24 leçons -18 jours, pour 6 leçons -10 jours, pour le massage, -7 jours) et la qualité de la vie s'est sensiblement améliorée. Aucun effet nuisible significatif a été enregistré.

**Conclusions :** Les leçons de Technique Alexander prises à la suite l'une de l'autre et enregistrées par les professeurs présentent des avantages à long terme pour des patients présentant des douleurs dorsales chroniques (maux de dos). Six leçons suivies de prescription d'exercices étaient presque aussi pertinentes que 24 leçons.

3. Une vue d'un médecin généraliste :

« À la suite d'un traumatisme fonctionnel subi en 1990 au niveau des disques cervicaux, j'ai développé progressivement des troubles au niveau de la colonne vertébrale. En 2002, je souffrais de douleurs articulaires au niveau du cou et du dos, avec plusieurs épisodes d'inflammations de la racine nerveuse combinés à la perte de puissance et de réflexes dans mes bras. J'ai vu 4 neurochirurgiens qui tous m'ont recommandé des interventions chirurgicales (différentes) pour le cou. J'ai alors développé un syndrome local complexe entraînant une douleur constante et j'en étais rendu à ne plus pouvoir utiliser mon bras droit. J'étais sujet à une douleur insupportable et j'étais pratiquement incapable de bouger mon cou. J'ai commencé à prendre des leçons de Technique Alexander et à sentir des améliorations ainsi que la diminution de la douleur après environ 12-15 leçons. Mon état s'améliore progressivement depuis 2003 au point où je ne ressens plus aucune douleur dans le cou ou dans le bras. Prendre des leçons de Technique Alexander auprès d'un bon professeur est une méthode pertinente et est à la source de ma guérison. Basée selon des principes simples, elle peut avoir les moyens de soulever efficacement la douleur d'origine spinale. Elle enseigne au corps à se défaire des tensions neuromusculaires et à réduire la contrainte au niveau de la fonction motrice, il serait probablement rentable qu'elle soit enseignée à l'échelle de la Santé publique. Il serait bienvenu qu'il y est des études positives à cet effet.»

Dr. Nick Mann, médecin généraliste.  
45, Londres