

Esta es la traducción al Español por parte del Dr. Pedro Brañas de un ensayo clínico realizado por la Seguridad Social Inglesa (NHS) a cerca de los beneficios que aporta la Técnica Alexander a los pacientes con dolor de espalda. La muestra es suficientemente representativa como para dar por válidas sus conclusiones.

Este ensayo es uno de los pocos estudios serios que muestran beneficios significativos a largo plazo en pacientes con dolor crónico de tipo inespecífico. Compara diferentes métodos y aborda la relación coste-resultado, parámetro necesario y fundamental para las empresas relacionadas con la salud.

La diferencia básica entre la Técnica Alexander y los métodos comúnmente empleados por los médicos de atención primaria radica en que éste es un método de "aprendizaje", es decir, la persona que sufre el dolor es considerado un "alumno" y no un "paciente", de manera que las personas "aprenden" a gestionar las tensiones que causan el dolor y se responsabilizan de su propia mejora.

Como se trata de aprender, las personas adquieren unas herramientas muy eficaces para detectar "cuando" y "cómo" se causan el dolor y de esta manera aprenden a prevenirlo y, en muchos casos, a erradicarlo.

Es un proceso eminentemente pedagógico pero con evidentes resultados terapéuticos.

Desde la comunidad de profesores de Técnica Alexander nos congratulamos de que, por fin, nuestro trabajo se reconozca científicamente y nos siga animando a mejorar la calidad de vida de las personas

Podéis ver los resultados del estudio, junto con un video (en inglés) en la página del British Medical Journal.

Asimismo tenéis un artículo relacionado con este mismo estudio en la web de la BBC (en inglés).

Ensayo Clínico

Alivio para las personas que sufren dolor de espalda crónico. 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

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 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 £

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 6 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.