

Resumo da pesquisa publicada, em 2008, pelo BRITISH MEDICAL JOURNAL sobre os benefícios da TÉCNICA ALEXANDER para sofredores de dores lombares



por Regina Vieira
editada por Reinaldo Renzo

A MELHOR E MAIS RECENTE EVIDÊNCIA CIENTÍFICA sobre a eficácia da Técnica Alexander foi publicada, em setembro de 2008, pelo professor Paul Little e seus colaboradores, no British Medical Journal, uma dos renomados cadernos para publicações científicas no campo da Medicina, num estudo de corte prospectivo com amostras randomizadas fatoriais.

Este estudo se enquadra naquilo que se chama de Medicina Baseada em Evidências, ou seja, que atende às exigências do consenso médico e científico para que um estudo possa ser considerado sério e válido.

Foram seguidos, durante um ano, 579 pacientes com dores crônicas ou recorrentes na região da coluna lombar. Esse grupo foi subdividido aleatoriamente em quatro grupos aproximadamente iguais, sendo que cada um deles tenha sido submetido a uma terapia diferente.

Os pacientes selecionados, de ambos os sexos, tinham entre 18 e 65 anos de idade, não eram dependentes químicos, não tinham patologias orgânicas graves e nem conheciam previamente a Técnica Alexander.

- Um grupo de controle recebeu apenas cuidados normais; outro,
- 24 aulas da Técnica Alexander; outro
- 6 aulas da Técnica Alexander e o quarto
- recebeu seis sessões de massagens.

Metade dos pacientes de todos estes grupos foi submetida a exercícios físicos aeróbicos periódicos prescritos pelo médico (basicamente caminhada) e a outra metade não.

No decorrer do estudo, os pacientes foram avaliados por diversas escalas de avaliação à Técnica Alexander. Em especial pela escala Roland de incapacidade e pelas escalas Von Korff e Deyo de dores e incapacidade.

Os resultados do estudo foram submetidos a rigorosa análise estatística.

Seus resultados mostraram que o grupo que recebeu 24 aulas da Técnica Alexander teve melhora em relação à dores, também sustentando a melhora ao longo de um ano, independentemente de praticar ou não os exercícios aeróbicos.

O grupo que recebeu seis aulas da Técnica Alexander também apresentou melhoras das dores embora, somente aqueles pacientes do subgrupo que fez exercícios aeróbicos, sustentaram o resultado de melhora da dor ao longo do ano.

O grupo submetido à seis sessões de massagem, embora apresentasse melhoras da dor em curto prazo, não conseguiu sustentar essas melhoras ao longo de um ano, fosse com ou sem exercícios aeróbicos associados.

No grupo de controle, o subgrupo que realizou apenas exercícios aeróbicos, mostrou melhoras embora muito modestas, em relação ao subgrupo de controle que não realizou exercícios.

Logo, o estudo concluiu que a Técnica Alexander é eficiente para dor crônica e recorrente na coluna lombar; mais eficaz do que exercício aeróbico e massagem para este fim; e que os resultados de melhora da dor podem ser sustentados por mais tempo além daquele do período de aplicação, principalmente se associado a exercício adequado.

LITTLE P, LEWIS 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 Aug 19;337:a884.