

Tenk opp og frem

Vond rygg? Ikke rart, når vi selv skamslår ryggspylen daglig, ifølge lærere i Alexanderteknikk. Vi spenner oss og bruker hode og nakke feil.

SYLVI LEANDER
JAN TOMAS ESPEDAL (foto)

Hørt om Alexanderteknikk? Alex... hva, svarer de fleste.

Den snart 200 år gamle behandlingsteknikken har levd en anonym tilværelse og er blitt holdt i live av munn til munnmetoden. I Norge er den best kjent blant kunstnere med vond nakke, rygg, armer eller problemer med stemmen.

Bred omtale. Nå har en stor, engelsk ryggundersøkelse satt Alexanderteknikk (AT) på dagsorden. Resultatene fra undersøkelsene ble i sommer presentert i fagtidsskriftet British Medical Journal og fikk bred omtale i engelske medier.

Forskere fra universitetene Bristol og Southampton fulgte 463 personer med kroniske rygg smerter gjennom ett år. Hensikten var å se om Alexanderteknikk hadde en positiv virkning. Man sammenlignet med pasienter som fikk vanlig behandling hos allmennpraktiserende lege (piller, mosjonsprogram), samt en kontrollgruppe som fikk massasje.

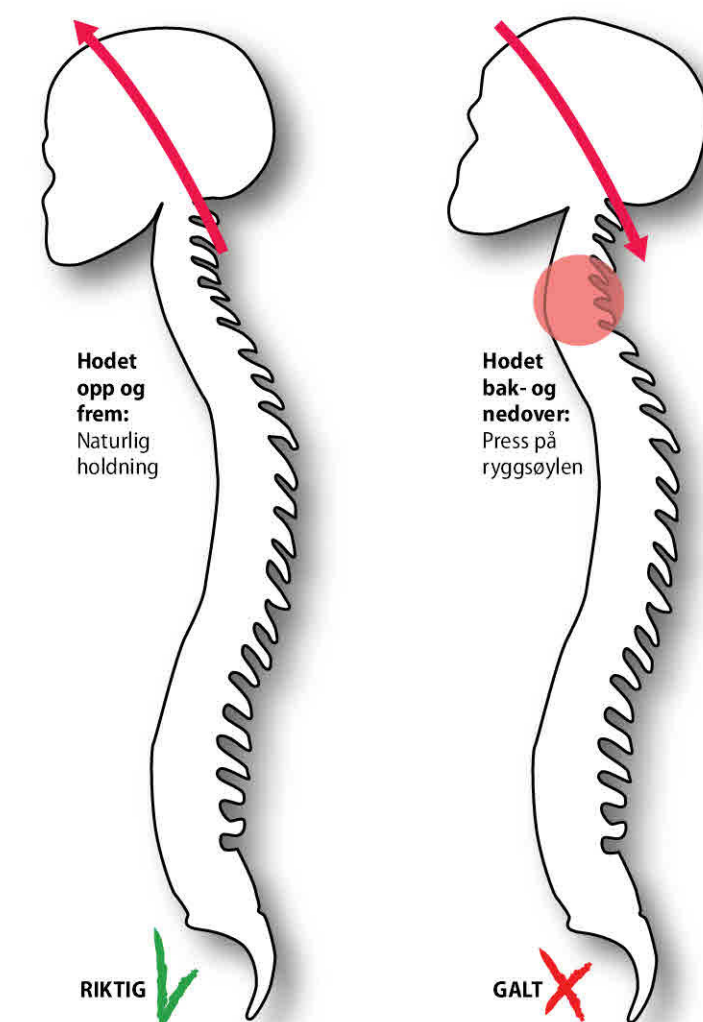
Blant ryggpasientene som fikk AT, ble en gruppe tilbudt seks timer i Alexanderteknikk, en annen gruppe fikk 24 timers opplæring.

Ett år senere hadde sistnevnte gruppe kun tre dager med rygg smerter målt gjennom en måned, 17 dager færre enn de med ordinær legebehandling, og 11 dager færre enn massasje gruppen. Pasienter som fikk massasje hadde kun merket kortvarig bedring, mens AT ga god virkning også etter et år. Studien viste også at man kan greie seg med færre timer med AT når behandlingen kombineres med fysisk aktivitet.

Fremskritt. Forskerne konkluderte med at teknikken er et fremskritt i langtidsbehandling av rygg smerter. Engelsk helsevesen har anbefalt videre forskning på teknikken.

Hittil har norsk helsevesen ikke vist noe interesse for den gamle metoden. Kanskje vil det endre seg når forskningsdata nå bekrefter en positiv effekt, håper Stephan Parker. Han var en av de første som tok i bruk metoden i Norge for ca. 20 år siden.

Holdning. Hva er oppskriften? Krumtappen i behandlingen er å påvise hvordan vi bru-



Tenk fremover og oppover. Figuren til høyre viser den uheldige bevegelsen vi ofte gjør ved å trekke hodet litt bakover og nedover. ILLUSTRASJON: STEPHAN PARKER

ker/misbruker forholdet mellom hode, nakke og rygg, forklarer Parker. Alexanderteknikk er ikke en behandlingsform i vanlig forstand, men en metode som gjør deg mer bevisst på reaksjonsmønstre og måten vi beveger oss på.

– Vi er på jakt etter de mentale prosesser som påvirker hvordan vi bruker kroppen.

Ubevisst. Tanken påvirker alle våre bevegelser. Etter hvert gjør vi mange bevegelser helt automatisk, også gale bevegelser. Uten å være klar over det, begynner vi ofte en handling med å trekke hodet litt bakover, samtidig som haken går litt frem og opp. Det utløser en kompresjon, et ørlite press på ryggspylen. Det kan høres bagatellmessig ut, men når dette blir gjentatt tusenvis av ganger, gir vi ryggspylen juling.

– Hvorfor gjør vi denne ubevisste bevegelsen, hvis den skader oss?

– Fordi vi er mer opptatt av selve målet, det å få en handling gjort, enn hvordan vi utfører en

bevegelse. Det er omtrent som om vi skulle kjørt bil med håndbrekket på, snart blir det en vane, og vi merker ikke at vi ødelegger bilen.

Blir et mønster. Den skadelige hode/nakkebevegelsen ligner den vi automatisk inntar i en truende situasjon, forklarer Parker. Når denne bevegelsen etter hvert blir et mønster, har det sammenheng med at vi ofte er ansent og engstelige. Vi går løs på oppgaver med krum hals. Vi skal prestere, ofte under tidspress. Over oss henger frykten for ikke å lykkes.

En annen uvane er å bøye hodet og det meste av nakken fremover når vi arbeider. I stedet for å bruke øverste ledd i nakken. Samtidig har vi glemt å bruke blikket riktig. Ofte styrer vi blikket ved å mobilisere nakken i stedet for å styre med øyemuskulene. Også det belaster ryggen.

– Vi må rett og slett slutte å gjøre ufornuftige bevegelser og lære oss å skjelne mellom nødvendige og unødvendige spenninger, sier Parker.



Å tenke fremover og oppover gir en gunstig holdning for ryggen, forklarer lærer i Alexander-teknikk, Stephan Parker. – Jeg føler meg litt høyere etter en times instruksjon, sier fiolinist Øyvind Bjorå.

- Mindre spenning

Å endre inngrodder vaner tar tid.

– Hold en pekefinger under hver øreflipp og tenk deg en akse gjennom hodet. Der har du nikkeleddet som vi har glemt å bruke når vi beveger nakken, demonstrerer Stephan Parker. Ord og hender er de viktigste «instrumentene» når terapeuten instruerer sine klienter.

Fiolinist i Operaorkesteret, Øyvind Bjorå, er en av dem. Konserter og daglige øvinger er en påkjenning for muskler og skjelett. Det er anstrengende å holde fiolin høyt i timevis, det kan gi spenninger i nakke og slitne armer.

– Pass på at skuldrene ikke

faller fremover når du spiller. Det skaper kompresjon som forplanter seg nedover. Hodet skal kunne hvile på ryggsoylen når du spiller, sitter og går, forklarer Parker.

Svært mye av behandlingen foregår på tankeplan. Etter 15 timer med Alexanderteknikk, har Bjorå innsett at han har beveget kroppen på en u hensiktsmessig måte. Jobben med å endre inngrodder vaner tar tid. Det krever konsentrasjon, og det arbeidet må han selv gjøre. – Det er verdt innsatsen, sier Bjorå.

– Jeg har fortsatt mer å lære, men det gir inspirasjon å merke at jeg kan jobbe mer uten å bli fysisk sliten.

Alexander-teknikk

En hjørnestein i behandlingen er å få hode, nakke og rygg i naturlig balanse, slik vi var som barn.

Utviklet på 1890-tallet av den australske skuespilleren Frederick M. Alexander (1869-1955).

Ved selvobservasjon og bruk av speil avdekket han hvordan han spente muskulatur unødvendig når han resiterte.

Han klarte å endre kroppsb Bruken ved hjelp av bevisstheten.

Begynte å undervise i London i 1904.

I dag finnes alexanderlærere i 30 land. **Norge har** 10-12 lærere.

Offentlig støtte ytes ikke til behandling med denne metoden.

Mange rammes

Hvert år blir 3000–4000 nordmenn uføretrygget på grunn av rygglidelse.

Rygglidelser utgjorde 14,1 prosent av alle uføretryggede i 2002.

Vanlig behandling er fysioterapi, kiropraktikk og manuell terapi.

Kostnadene totalt er beregnet til ca. 15 milliarder kroner årlig. Rundt halvparten er trygdeutgifter. *Kilde: Søren Brage, Trygdestatistisk årbok, 2002*

– Kan bryte uheldig mønster

Overlege **Aage Indahl** ser ikke bort fra at Alexanderteknikken kan bidra til å bryte et uønsket mønster.



Aage Indahl.

Overlege Aage Indahl ved Spesialsykehuset for Rehabilitering er kjent med den engelske studien av Alexanderteknikken. Han avviser ikke metoden, men stiller seg avventende inntil flere studier bekrefter effekten.

Hittil har ingen ryggbehandling vist seg å ha noen mirakeleffekt. Og ingen forskning har gitt oss svar på hvorfor vi får vondt i ryggen, påpeker Indahl.

Selv har han en teori om at kronisk ryggsmerte kan sammenlignes med skrivekrampe, der man kobler inn for mye muskulatur i forhold til oppgaven. Han ser ikke bort fra at en metode som Alexanderteknikken kan bidra til å bryte et uønsket mønster.

Akutte ryggplager går som oftest over av seg selv. Når det gjelder kroniske ryggplager, anbefaler Indahl at man er i aktivitet. Han synes det er betenkelig at samfunnet bruker så mye ressurser på å behandle noe vi ikke vet årsaken til.

Indahl oppfordrer folk til å gå på jobb, også med ryggplager. En forutsetning er at arbeidsplassen legger til rette for det. Vi skal ikke være redde for å bruke ryggen. Tvert imot. Å være forsiktig er kanskje det verste vi gjør, mener Indahl.