

Etude Comparée sur les leçons de Technique Alexander, l'Exercice Physique et le Massage (TAEPM) pour le mal de dos chronique et récurrent

Soulager la Douleur en Apprenant

Une étude clinique majeure montre que les leçons de Technique Alexander apportent une amélioration durable aux personnes souffrant de douleurs chroniques du bas du dos

Apprendre la Technique Alexander aide les personnes souffrant du dos

Une étude clinique multi centre, financée par le Medical Research Council (Conseil pour la Recherche Médicale) et le NHS (Sécurité Sociale) (Fonds pour la Recherche et le Développement)¹ a montré que les leçons de Technique Alexander apportent une amélioration durable aux personnes souffrant de douleurs chroniques du bas du dos².

La TA est une méthode basée sur l'investissement personnel tout au long de la vie qui permet aux patients souffrant d'un mal du bas du dos chronique ou récurrent non spécifique de réduire le nombre de jours de souffrance et de surmonter l'incapacité associée. L'expérience montre qu'elle peut aussi aider les patients à empêcher la récurrence.

Les leçons individuelles de Technique Alexander enseignent comment reconnaître, comprendre et éviter un comportement produisant de la douleur et lié à de mauvaises habitudes posturales et gestuelles qui gênent le fonctionnement des systèmes de contrôle moteurs et posturaux. Apprendre et utiliser la Technique Alexander entraîne des améliorations dans le tonus postural, la co-ordination, le fonctionnement, la mobilité et l'équilibre; et la réduction significative du mal du bas du dos non spécifique.

Le coût du mal de dos

Le mal de dos touche 49% de la population adulte du Royaume-Uni chaque année, affecte le bien-être général et la qualité de vie ; son coût général pour la NHS, les affaires et l'économie étant de 5 millions de livres sterling par an³. Le mal de dos est un des états les plus souvent traités chez les généralistes et une des causes d'invalidité les plus courantes.

Détails de l'étude clinique en bref

579 patients présentant une douleur du bas du dos non spécifique chronique ou récurrente ont été recrutés chez 64 médecins généralistes. Ils ont été placés au hasard dans quatre groupes : a) un groupe témoin recevant des soins normaux d'un médecin généraliste, b) six (6) séances de massage classique, c) six (6) leçons de Technique Alexander et d) vingt-quatre (24) leçons de Technique Alexander. La moitié de chaque groupe a reçu une ordonnance du médecin pour des exercices d'aérobic et les conseils d'une infirmière sur le comportement à adopter.

Tous les participants des groupes de leçons de Technique Alexander ont reçu un enseignement de la part de professeurs expérimentés membres de STAT, utilisant le contact

¹ Le Conseil pour la Recherche Médicale a financé l'étude à hauteur de £585.000 et le Fond pour le Développement et la Recherche de la Sécurité Sociale a contribué à hauteur de £186.000

² www.bmj.com/channels/research.dtl

³ Source : HSE

des mains ainsi que des explications verbales et des conseils pour réveiller la conscience de leur soutien postural et de leurs schémas de mouvement.

Deux grands types de mesures ont été utilisés ; la première est l'échelle de Roland-Morris et la « norme industrielle » pour le fonctionnement du dos. Cela consiste en 28 énoncés représentant les différents cas dans lesquels la vie du patient est affectée par le mal de dos. On demande aux personnes ce qu'elles ne sont pas capables de faire à partir d'une liste de tâches journalières telles que combien de temps une personne peut marcher sans avoir mal, si le sommeil ou l'appétit sont perturbés par le mal de dos et la difficulté à se lever d'une chaise. Le score est déterminé par le nombre d'énoncés ayant reçu une réponse positive. Plus le score est bas plus le patient se porte bien.

La deuxième mesure demande aux patients de noter le nombre de jours où ils ont eu mal au dos au cours des quatre dernières semaines.

D'autres mesures ont également été utilisées.

Résultats

Les leçons individuelles de Technique Alexander apportent une amélioration significative et importante aux patients souffrant de maux du bas du dos.

Les résultats de l'étude montrent clairement que les leçons individuelles de Technique Alexander entraînent une amélioration durable : une réduction du nombre de jours où les patients ont eu mal au dos et un mieux significatif dans le fonctionnement et la qualité de la vie.

Parmi les approches testées, les leçons de Technique Alexander apportent les améliorations les plus importantes. La recherche révèle qu'après avoir pris 24 leçons de Technique Alexander le nombre moyen d'activités limitées à cause du mal du bas du dos a chuté de 42% et le nombre de jours de douleur a diminué de 21 à 3 jours par mois, un an après le début de l'étude.

Etant donné que l'effet du massage sur les activités n'était plus significatif au bout d'un an, mais que l'effet des leçons de Technique Alexander était maintenu, les auteurs de l'étude ont conclu que les améliorations durables des leçons de Technique Alexander ne sont vraisemblablement pas dues à un effet placebo produit par l'attention et le toucher mais qu'elles sont plutôt dues à un apprentissage actif de la Technique.

A noter qu'une série de 6 leçons de Technique Alexander suivies par des exercices prescrits par le médecin généraliste correspondent à 70% de l'amélioration apportée par 24 leçons de Technique Alexander seules.

Aucun effet défavorable n'a été rapporté dans l'étude par aucun des 288 participants des groupes de TA qui ont reçu au total plus de 2400 leçons.

« Si la Technique Alexander n'avait pas été là, je ne pourrais pas mener une vie indépendante aujourd'hui car mon dos m'en aurait empêchée »

Une élève de Technique Alexander
Retraitée, 63 ans (Enquête sur les élèves, STAT, 2006)

Leçons de Technique Alexander

Dans une leçon le professeur commence par chercher si la personne fait quelque chose qui cause son problème puis lui apprend à arrêter de la faire. On y arrive en lui enseignant la Technique Alexander et comment s'en servir pour résoudre le problème.

Le professeur utilise un contact léger des mains et des explications verbales pour aider les élèves à apprendre à s'occuper de l'équilibre de la tête et de l'allongement de la colonne de manière à faciliter une tension posturale normale et une bonne co-ordination et ainsi apporter un soulagement de la douleur du dos. En même temps les mauvaises habitudes qui affectent de façon néfaste le tonus musculaire du dos et la co-ordination et entraînent un raccourcissement de la colonne sont identifiées et portées à l'attention de la personne avec tact. Le professeur apporte une aide fréquente et réagit de façon constructive pour aider la personne à empêcher l'intrusion d'habitudes préjudiciables non souhaitées et à mieux utiliser ses muscles du dos.

Les leçons sont adaptées aux besoins et aux possibilités des personnes et appliquées aux activités quotidiennes. Elles comportent une attention particulière donnée à l'équilibre de la tête et à l'allongement de la colonne au cours de mouvements tels que se lever, marcher, se baisser et porter ; une partie de la leçon se déroulant en position semi couchée sur une table, la tête soutenue, les genoux pliés et les pieds sur la table.

Les principes de la Technique Alexander sont expliqués et mis en relation avec les particularités de la personne. L'objectif est que les gens développent des compétences et une compréhension suffisantes pour continuer à appliquer la TA dans leur vie quotidienne tous seuls, réduisant ainsi les épisodes de douleur du dos et par la suite les évitant complètement. Quelques leçons occasionnelles de rappel peuvent être conseillées.

On pense qu'un des facteurs des douleurs non spécifiques du bas du dos est un tonus musculaire anormal auquel s'ajoute une tension non co-ordonnée néfaste des muscles diagonaux et longitudinaux le long de la colonne et ailleurs, entraînant un raccourcissement de la colonne et une compression des vertèbres et des disques. Quand ces problèmes sont présents les leçons de Technique Alexander peuvent aider en facilitant la réduction de la tension ou des spasmes dans les muscles hypertendus, et en encourageant l'allongement de la colonne et le soulagement de la pression anormale sur les disques et les autres structures.

En résumé, on aide les personnes à reconnaître les habitudes préjudiciables qui causent ou aggravent leur douleur et à les éviter. Il faut un certain nombre de leçons pour qu'une personne apprenne à empêcher des réponses « automatiques » acquises qui entravent le tonus normal et la bonne co-ordination et avant qu'elle commence à améliorer sa façon d'être debout, assise ou en mouvement.

Pour une amélioration durable on recommande en général environ 25 leçons individuelles de 30 à 40 minutes. Il est demandé d'enlever ses chaussures mais la leçon se déroule habillé.

L'effet des leçons de Technique Alexander

Pendant les leçons les élèves remarquent qu'ils peuvent s'asseoir, se lever et bouger avec moins d'effort et de tension, et éprouvent moins de douleurs. Par la suite ils se sentent souvent plus grands, plus libres et leur équilibre est plus solide. Les améliorations obtenues avec les leçons de TA perdurent si les personnes continuent à mettre en pratique ce qu'elles ont appris.

« Chaque année pendant des années j'ai dû prendre deux ou trois jours de congé plusieurs fois à cause de tensions excessives des muscles du cou et des épaules qui me mettaient dans l'incapacité de travailler. Depuis que j'ai commencé les leçons de Technique Alexander, j'ai eu très peu de problèmes. »

Un élève de Technique Alexander
Fonctionnaire (Enquête sur les élèves, STAT, 2006)

Professeurs qualifiés agréés

Tous les professeurs qualifiés par STAT (Société des Professeurs de Technique Alexander) suivent une formation de trois ans dans une école agréée de formation des professeurs. Ils ont une assurance professionnelle et se conforment au code de conduite professionnelle. STAT conserve une liste des professeurs qualifiés qui sont autorisés à utiliser les initiales MSTAT (Membre de STAT) après leur nom.

Plus d'informations (en anglais) : [ATEAM](#)

Questions sur l'étude clinique TAEPM :

Contactez le Professeur Paul Little, Primary Medical Care Group, Community Clinical Sciences Division, Université de Southampton, Aldermoor Health Centre, Aldermoor Close, SO16 5ST. Tel : 02380 240162 email : p.little@soton.ac.uk

Pour des informations sur la Technique Alexander et pour trouver un professeur :

www.techniquealexander.info (Site de l'Association Française des Professeurs de Technique Alexander, APTA, affiliée à STAT)

www.stat.org.uk