

Alexander-tekniikka – apua selkäkipuun?

Selkäkipu on maailmanlaajuisesti kasvava ongelma, jonka taustalla on usein toiminnallisia syitä. Lähes jokainen kokee selkäkipua jossain elämänsä vaiheessa, ja tilastojen mukaan selkäsärky on lisääntynyt 50 % vuodesta 1990. Pelkkä liikkumisen lisääminen ei aina riitä, jos vanhat, kuormittavat tavat ohjaavat toimintaa. Siksi uudenlaisten, kehoa ja mieltä tukevien toimintatapojen oppiminen on ratkaisevaa.



Miksi pelkät ohjeet eivät riitä?

Ihmisen oma tuntoaisti – proprioseptio – voi johtaa harhaan. Jos toimintamme perustuu pelkästään siihen, saatamme ylläpitää haitallisia tapoja. Syvälinen muutos ei yleensä onnistu pelkillä sanallisilla ohjeilla, vaan tarvitaan toistuvaa, oikea-aikaista palautetta ja ohjausta, joka kohdistuu koko ihmisen psykofyysiseen kokonaisuuteen.

Alexander-tekniikan rooli

Alexander-tekniikan opettajan työ on auttaa tunnistamaan ja muuttamaan toimimattomia tottumuksia käytännössä, elämän arkisissa tilanteissa. Menetelmä ei ole pikaratkaisu, vaan vaatii hiukan toistoa, sitkeyttä ja motivaatiota. Prosessi on kuitenkin kokonaisvaltaisesti voimauttava: opitaan tekemään uudenlaisia valintoja, ja vaikutukset ulottuvat selän hyvinvointia laajemmalle.

Tutkimusnäyttö tukena

Käypä hoito -sivuston mukaan vuonna 2023 selkäsairaudet olivat Suomessa yleisin lääkärin kirjaama diagnoosi. Selkä kivun ja -sairauksien takia samana vuonna Suomessa oli yli 1,1 miljoonaa sairauspäivärahopäivää. British Medical Journalissa julkaistu tutkimus osoittaa, että Alexander-tekniikasta on hyötyä kroonisen alaseläkivun hoidossa.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18713809/>

Aktiivinen rooli muutoksessa

Alexander-tekniikan opiskelija ei ole passiivinen potilas, vaan aktiivinen toimija yhdessä opettajan kanssa. Opetus ja siihen liittyvä välitön palaute auttavat selättämään tottumuksen vahvan vastuksen ja mahdollistavat pysyvemmän muutoksen. Kognitiivis-behavioraalinen lähestyminen on todettu tehokkaaksi yhdistelmäksi alaseläkivun yhteydessä. Juuri tiedollisten ja taidollisten elementtien yhdistäminen harjoitteluun on Alexander-tekniikalle ominaista.

Yksityistunnilla pääset alkuun

Perinteisin tapa opiskella Alexander-tekniikkaa ovat yksityistunnit. Niillä saat opettajalta sinulle kohdennettua yksilöllistä ohjausta. Muutaman oppitunnin jälkeen pystyt arvioimaan, onko lähestymistapa sellainen, että se tukee voimaantumistasi.

Alexander Tekniikka Helsinki
Katri-Mari Ruonala