

REFLEXZONETHERAPIE BIJ KANKER IN DE PALLIATIEVE FASE EFFECTIEVER DAN ONTSPANNINGSTHERAPIE

Datum: 22-02-2021 Auteur: Yvette Kruisenga, commissie Onderzoek & Ontwikkeling.

Mensen in de palliatieve fase van kanker hebben meer baat bij reflexzonetherapie dan ontspanningsoefeningen. Zachte behandeling op de voeten vermindert pijn, angst en depressie meer en het effect houdt langer aan.

Gemoedsstoornissen bij kanker

Angst en depressie bij kanker gaan vaak samen met pijn, vermoeidheid en slaapproblemen. De kwaliteit van leven neemt daardoor af. Een toename van angst heeft een negatief effect op o.a. de kwaliteit van leven, pijn, vermoeidheid en slaapproblemen. Complementaire en alternatieve geneeswijzen kunnen een belangrijk rol spelen bij palliatieve zorg.

Ontspanningstherapieën omvatten vele verschillende technieken zoals Jacobson's Progressive Muscle Relaxation, ademhalingsoefeningen, (geleide) meditaties en Benson's Relaxation Response. Ontspanning is een van de meest gerapporteerde complementaire therapieën voor mensen die kanker overleefden en wordt als veilig bestempeld.

Reflexzonetherapie is een andere veilige, zachte therapie en tevens wereldwijd een van de meest populaire complementaire therapieën voor mensen met kanker en ernstige klachten. De nadruk van reflexzonetherapie ligt op het herstel en onderhoud van homeostase, hulp bij ontspanning, het verzachten van stress en verminderen van bijwerkingen van reguliere behandelingen.

Methoden

In deze Griekse studie uit 2019 worden de effecten van reflexzonetherapie en ontspanningsoefeningen vergeleken op pijn, angst, depressie en kwaliteit van leven vergeleken bij patiënten met kanker in de palliatieve fase.

Aan het onderzoek namen 80 personen met kanker deel. Deze werden verdeeld over twee gelijke groepen waarbij de ene groep reflexzonetherapie ontving en de andere groep ontspanningstherapie. Aan de hand van de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) werden de mate van angst en depressie gemeten. Aan de hand van de het 12-item Health Survey (SF12v2) formulier werd de kwaliteit van leven gemeten. Aan de hand van de Brief Pain Inventory (BPI) werd het niveau van pijn gemeten. Er waren 3 afname momenten van bovengenoemde metingen; voor de behandelingen, na 4 weken en na 6 weken. Iedere groep ontving 6 behandelingen van 30 minuten per keer. De ontspanningsgroep kreeg therapie volgens de Relaxation Response Method en de reflexzonegroep kreeg een behandeling volgende de Bayly methode. Bayly was de grondlegger van de eerste opleiding voor reflexzonetherapie in Engeland. Ze is opgeleid in de Ingham-methode, maar daarna haar eigen weg gegaan.

Resultaten

De eerste vier weken lopen de resultaten van de ontspanningsgroep en de reflexzonegroep gelijk op. Bij de meting na 6 weken scoort de reflexzonegroep beter op alle indicatoren voor kwaliteit van leven (vragenlijst SF12V2). Dit kan verklaard worden doordat het effect van reflexologie pas na 3 tot 6 behandeling zichtbaar wordt, in het bijzonder wanneer de ziekte zich al langere tijd geleden heeft ontwikkeld.

Ook op mentaal gebied laat de reflexzonegroep tijdens de 6 weken durende observatieperiode een constante verbetering zien. Dit kan erop wijzen dat reflexzonetherapie direct vanaf de eerste behandeling een aantoonbare stressvermindering oplevert.

Een mogelijke verklaring daarvan kan zijn dat reflexologie vanaf de eerste behandeling voor én na de behandeling een stress verminderend effect heeft, waar dat bij ontspanningstherapie pas na enkele behandelingen aantoonbaar is.

Ook op het gebied van pijn scoort de reflexzonegroep beter. Waar de verbetering van de ontspanningsgroep na 4 weken stopt, laat de reflexzonegroep nog steeds verbetering zien.

Conclusie

De verbetering bij de reflexologie groep ten opzichte van de ontspanningsgroep was groter op het gebied van verminderen van angst en depressie. Ook in pijnmanagement scoort reflexzonetherapie beter dan ontspanningstherapie.

De resultaten van deze studie zijn in lijn met andere studies naar reflexzonetherapie bij angst, depressie, pijn en stress (bronnen zijn te vinden in eerdere artikelen die we hebben geschreven).

Bronvermelding

The journal of alternative and complementary medicine, volume 26, number 9, 2020 pp. 794-800
DOI: 10.1089/acm.2019.0402

Jacobson's Progressive Muscle Relaxation; <http://progressiverelaxation.org/>

Benson's Relaxation Response; The Relaxation Response, 1975. ISBN 978-0-688-02955-5