



Karine de Laat studeerde ontwikkelingsociologie aan de Landbouwniversiteit Wageningen en reflexzonetherapie bij Total Health. Ze is betrokken bij het programma Integrative Medicine van de afdeling oncologie van het ziekenhuis Rijnstate in Arnhem. En schrijft voor diverse blogsites en voor de beroepsvereniging voor reflexzonetherapeuten VNRT.



Onderzoek en ervaring

Reflexzonetherapie bij kanker

Wat kan reflexzonetherapie voor je betekenen als je met kanker wordt geconfronteerd? In de periode van september tot november 2018 trok een veertigtal reflexzonetherapeuten voor de VNRT het land in voor kennismakingsmassages in inloophuizen voor kanker en hospices. Reflexzonetherapie maakt heel wat los bij de deelnemers. Ze voelen 'de energie weer borrelen' of ervaren diepe ontroering en blijdschap.



'pijn, angst en spanning beïnvloeden elkaar negatief; hetzelfde geldt voor angst en depressie enerzijds en kankergerelateerde pijn'

Tosca van Slooten-Puffer, voorzitter van de beroepsvereniging voor reflexzonetherapeuten (VNRT), vindt het jammer dat reflexzonetherapie nog niet zo bekend is in de reguliere zorg. Uit onderzoek blijkt namelijk dat kankerpatiënten die regelmatig reflexzonetherapie ondergaan minder vermoeidheid ondervinden, beter slapen en meer emotionele balans ervaren.^[1,3,6] De therapie helpt ook gevoelens van depressiviteit en angst te verminderen.^[5-9]

De laatste jaren verschenen nieuwe onderzoeken waaruit de waarde van de therapie blijkt.^[1,3,11]

In de reguliere gezondheidszorg wordt tegenwoordig gelukkig ook de kwaliteit van leven meegewogen. Een breed begrip dat het fysieke, psychische en sociale functioneren bij een chronische ziekte omvat. Reflexzonetherapie laat in verschillende onderzoeken een positieve invloed op de kwaliteit van leven zien.

In Turks onderzoek uit 2017 werd 60 deelnemers, in behandeling voor borstkanker, gevraagd naar hun beleving van gezondheid, functioneren en bijwerkingen.^[1] In een uitgebreide vragenlijst kwamen vermoeidheid, misselijkheid, ademhaling, slaap, eetlust, constipatie en diarree aan bod. De deelnemers werden verdeeld in twee groepen. De ene groep ontving tijdens de chemotherapie een reflexzonebehandeling van 30 tot 40 minuten, de controlegroep alleen chemotherapie. De groep met reflexzonetherapie had in de periode van de ziekenhuisbehandelingen minder last van bijwerkingen, de scores namen af. De scores van de controlegroep namen daarentegen toe; zij kregen juist meer last van bijwerkingen. Na afloop van de ziekenhuisbehandeling hield dit effect een poosje aan. Na een paar weken trad ook herstel in bij de controlegroep en waren de verschillen verwaarloosbaar. Het positieve effect van de reflexzonebehandelingen betrof niet alleen fysieke bijwerkingen; ook emotioneel voelden de deelnemers zich beter.

Naast misselijkheid is vermoeidheid een veelvoorkomende bijwerking van de chemotherapie. Niet zomaar een vermoeidheid zoals na grote inspanning, maar een vermoeidheid die niet verdwijnt met rust en slaap. Die ervaring had Willemijn ook. Nadat bij haar een hormoongevoelige tumor was geconstateerd in een van de borsten en ze aan de chemotherapie begonnen was, voelde ze zich mat en lusteloos. Vaak had ze spierpijn. Nadat ze een paar reflexzonebehandelingen had ondergaan, verdween dit gevoel. Ze herstelde sneller na de chemo en kon het allemaal beter aan. Dat effect was zowel fysiek als mentaal. Soms voelden haar voeten als ijsklompjes, zo koud. Maar iedere keer voelde ze tijdens de behandeling dat de energie weer ging stromen. Dat is inmiddels drie jaar geleden.



Kankergelateerde vermoeidheid uit zich onder andere in mentale vermoeidheid, concentratie- en geheugenstoornissen en verminderde motivatie. Sommige mensen ervaren een emotionele vermoeidheid die leidt tot irritatie of emotionele labiliteit. Recent heeft de Vrije Universiteit Amsterdam aanwijzingen gevonden dat de vermoeidheid verband houdt met een afname van de concentratie witte stof in de hersenen. Vermoedelijk hebben ontstekingsfactoren invloed op het brein.^[2]

Ook bij radiotherapie helpt reflexzonetherapie vermoeidheid te verminderen, zo blijkt uit onderzoek. Gedurende tien weken ontvingen borstkankerpatiënten wekelijks een reflexzonebehandeling of standaardzorg (controlegroep). In de tien weken van het onderzoek verslechterde de kwaliteit van leven in de controlegroep, terwijl die in de reflexzonegroep nagenoeg gelijk bleef. De deelnemers van de reflexzonegroep waren minder moe en sliepen aanmerkelijk beter. Na afloop van de bestralingsperiode namen de verschillen tussen de groepen weer af.^[3]

Een van de therapeuten die patiënten met kanker behandelt, is Nelleke van Os. Kanker is allang geen contra-indicatie meer voor reflexzonetherapie, laat Nelleke duidelijk weten. Tien jaar geleden was ze nog een pionier, maar inmiddels wordt reflexzone-therapie in verschillende ziekenhuizen aangeboden. Nelleke verzorgt reflexzonebehandelingen voor patiënten die chemotherapie ontvangen in het Franciscus Gasthuis in Rotterdam. De behandeling duurt ongeveer 25 minuten en is afgestemd op de energie van de patiënt. 'Het masseren bij kanker dient echt met zorg te gebeuren, daarom is het belangrijk dat een therapeut gediplomeerd is en zich gespecialiseerd heeft in kanker. De massage is heel licht, met weinig druk. De patiënten hebben weinig energie om de prikkels te verwerken.' De ervaring van Nelleke is dat maagklachten en misselijkheid afnemen. 'Maar het allerbelangrijkste is de stressreductie. Door de diagnose van kanker krijgen mensen een enorme schok te verwerken. Dat mag niet worden onderschat'.

Er lijkt een direct verband te bestaan tussen fysiologische ontspanning en afname van angst. Pijn, angst en spanning beïnvloeden elkaar negatief. Eenzelfde soort relatie is gevonden door Welch-McCaffrey tussen angst en depressie enerzijds en kankergelateerde pijn anderzijds.^[5] Angst en depressie zijn een natuurlijke reactie op de diagnose. Een kwart van de patiënten met kanker zou lijden aan depressie. Volgens Irma Verdonck, hoogleraar Psychosociale Oncologie VU en VUmc,

is bewezen dat er een samenhang is tussen overleven, ziekteprogressie, depressie en kwaliteit van leven. Ondersteuning van de patiënt bij de verwerking van deze gevoelens is dus erg belangrijk. Reflexzonetherapie geeft – net als mindfulness – vermindering van angstgevoelens en een verbetering van de stemming.^[5-9]

Ook bij pijn geeft reflexzonetherapie positieve resultaten. Meer dan een derde van de kankerpatiënten ervaart pijn. Dit percentage loopt op tot 70 procent tijdens de behandeling en in de laatste fase zelfs tot 90 procent. De conclusie uit een meta-analyse luidt dat reflexzonetherapie een beter resultaat geeft dan klassieke massage.^[10] In ander onderzoek leidde de reflexzonebehandeling tot minder gebruik van pijnstillende opiaten.^[11] Bij recent onderzoek bij darmkanker was een afname van pijn te zien.^[11] De patiënten werden opgedeeld in drie groepen: reflexzomassage op geleide van de symptomen, protocol voor klassieke voetmassage en standaardzorg. Gedurende vijf weken ontvingen ze tweemaal per week een behandeling. De deelnemers van de reflexzonegroep hadden niet alleen minder pijn, maar ook minder last van een opgeblazen gevoel en voelden zich minder vermoeid.

Kanker raakt een mens tot in de kern van de ziel. Het leven staat op losse schroeven. Inmiddels wordt een op de drie Nederlanders geraakt door kanker. Reflexzonetherapie herstelt de verbinding met je lichaam en geeft hernieuwd vertrouwen. 'Voor veel patiënten is het belangrijk zelf regie te hebben over het leven, en daar kunnen wij als therapeut ook in ondersteunen', vertelt Nelleke. Daarnaast helpt de therapie om alles wat er gebeurd is te verwerken en opnieuw betekenis te geven.

Bij kankerpatiënte Willemijn speelt de therapie een belangrijke rol in haar leven. Nog steeds. Eerst om de chemotherapie goed te kunnen doorstaan, later om het gebeurde te verwerken. 'Gaandeweg kwamen er steeds weer nieuwe dingen op mijn pad waar ik wat mee moest. Ze maken onderdeel uit van het emotioneel proces waarin ik zit. Reflexzonetherapie weet mij nog steeds te raken en maakt bij mij heel wat los. Ik voel me nu positief en sterk. Nog steeds ervaar ik heel veel steun van de therapie en ik ben mij bewust geworden van het feit dat je het leven mag vieren.' ■

Meer informatie: www.vnrt.nl

BRONVERMELDING:

1. Özdelikara, A. *The effect of reflexology on the quality of life with breast cancer patients*. Complementary Therapies in Clinical Practice 29 - September 2017
2. Menning S. *Multimodal MR imaging in breastcancer - Effects of cancer and cancer treatment on brain and cognition*. Dissertation VU Amsterdam 2017. Volledig onderzoek: <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/42801288>
Nederlandse samenvatting: <http://dare.uvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/55476/abstract%20dutch.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
3. Tarrasch R et al. *The effect of reflexology on the Pain-Insomnia-Fatigue Disturbance Cluster, breast cancer patients during adjuvant radiation therapy*. Alternative and Complementary Medicine, Vol 24, No 1, jan 2018
4. Welch-McCaffrey D. *Cancer, anxiety, and quality of life*. Cancer Nursing 8, 1985, 151-159
5. Wilkinson S et al. *Reflexology for Symptom Relief in Patients With Cancer*. Cancer Nursing 2008, vol 31, Issue 5, p354-360.

De volledige bronvermelding vindt u op de website www.vnig.nl bij het desbetreffende artikel.