

Multiple case study bij fibromyalgie Reflexzonetherapie brengt bewustwording

In dit artikel aandacht voor *Effects of reflexology on fibromyalgia symptoms: a multiple case study*, in augustus 2010 verschenen in *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Weliswaar een kleine studie met maar zes mensen, maar wel een heel interessante omdat hierin ook duidelijk wordt dat bewustwording een belangrijke rol speelt in het bevorderen van het menselijk welzijn.

Tekst: Ingrid de Vos, reflexzonetherapeut

Effects of reflexology on fibromyalgia symptoms: a multiple case study

Auteurs: Thora Jenny Gunnarsdottir, Cynthia Peden-McAlpine; Faculty of Nursing, University of Iceland, Reykjavik, Iceland; University of Minnesota, School of Nursing, MN, USA.

Publicatie: *Complementary Therapies in Clinical Practice* 201 Aug, 16(3): 167-172 (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20621279)

Inleiding en doel onderzoek. Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren. Het valt onder de reumatische aandoeningen. Het is een chronische ziekte

met klachten als spierpijn en spierstijfheid, gepaard met slecht slapen, hoofdpijn en (zware) vermoeidheid. Het komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Kunnen reflexzonebehandelingen invloed hebben op pijn en andere symptomen bij vrouwen met fibromyalgie? De IJslandse Thora Jenny Gunnarsdottir deed hier onderzoek naar. Dit onderzoek vormde de basis voor haar proefschrift dat zij schreef voor haar PhD in Verpleegkunde aan de University of Minnesota in de Verenigde Staten.

Methode. Het onderzoek was een zogenoemde multiple case study. Zes vrouwen met fibromyalgie ondergingen tien weken



lang wekelijks een reflexzonebehandeling. Een arts, gespecialiseerd in fibromyalgie, deed de selectie hiervoor. Voorwaarden waren onder andere dat zij gedurende de onderzoeksperiode geen slaapmedicatie of kalmerende middelen namen, dat zij geen andere complementaire therapieën volgden en dat zij geen andere klachten hadden die niets te maken hebben met fibromyalgie.

Gegevensverzameling en analyse. Informatie werd verkregen via interviews en observatie. Daarnaast hielden de zes deelnemers 13 weken lang een dagboek bij. Hiermee startten zij één week voor het begin van de behandelingen en eindigden ►

twee weken na de laatste reflexzonebehandeling. Zij hielden daarin dagelijks gegevens bij over hun pijnklachten, slaap, of ze medicatie gebruikten, etc. De pijn gaven ze aan op een afbeelding van een lichaam. Zij gaven daarbij aan waar de pijn zat en gaven een cijfer aan de pijn op een schaal van 0 (geen pijn) tot 10 (maximale pijn). De resultaten werden per casus bekeken en daarnaast werden de resultaten van de casussen onderling vergeleken.

Reflexzonebehandelingen. Alle behandelingen werden door één reflexzonetherapeut gedaan. In de eerste behandeling werden alle zones op de voet nagegaan. In de volgende behandelingen werd de deelnemers tevens naar hun bevindingen van de vorige sessie gevraagd. Deze bevindingen vormden steeds het uitgangspunt voor de volgende sessies; er werd gewerkt op de blokkades en dit werd afgestemd op de persoon. De behandelingen duurden ongeveer 45 minuten met nog extra tijd voor aandachtsgebieden die meer zorg nodig hadden. Daarna bleven zij 10 tot 15 minuten rustig liggen.

Resultaten. Alhoewel de vrouwen allemaal hun eigen verhaal hadden, waren er toch overeenkomsten. Zo vonden alle vrouwen dat hun klachten begonnen waren na een ongeluk, shock of bepaalde traumatische ervaring. De meest overheersende klacht was pijn, startend op één plek en dan verhuizend of verspreidend naar andere delen.

Eerst verslechtering dan verbetering

Bij alle vrouwen werden de klachten eerst erger. Vier van de zes vrouwen bemerkten tussen ongeveer zes tot acht behandelingen ineens drastische veranderingen in welzijn en zij voelden zich veel beter in de achtste en negende week. Zo voelde een deelnemer in de vijfde behandeling, die gericht was op haar hoofdpijn, dat 'de mist rond haar hoofd optrok'. Ze voelde zich ineens veel lichter en de zwaarte bij

haar hoofd was verdwenen. De reflexzonebehandelingen hadden het meeste effect op pijn in hoofd, nek, schouders en armen, maar minder op pijn in bepaalde gewrichten, zoals vingers of stuitbeen.

Slaappatronen niet gewijzigd

Omdat slecht slapen een veel voorkomende klacht is bij fibromyalgiepatiënten, hielden de vrouwen in hun dagboek ook hun slaappatroon bij. Tijdens dit onderzoek bleef dit ongewijzigd; het slaappatroon werd omschreven als 'niet goed genoeg'. Gezien de verdere bevindingen leek dit echter meer te maken te hebben met de levensomstandigheden dan met de fibromyalgie. De meeste factoren die effect hadden op hun slaap waren hun werkschema, stress, kinderen die om aandacht vroegen en te lang bezig blijven in plaats van naar bed te gaan.

Andere gerelateerde klachten

Klachten zoals migraine, oedeem en moeilijke stoelgang reageerden ook op de reflexzonebehandelingen. Twee deelnemers die regelmatig last van migraine hadden, kregen geen enkele aanval tijdens de onderzoeksperiode. Ook verminderde het oedeem, met name in de benen. Dit effect verdween na de studie echter weer en had ook sterk te maken met de menstruatiecyclus. Voor sommigen verbeterde de stoelgang, zij omschreven dit als losser en regelmatig.

De invloed van werkdruk en stress

Vijf van de zes personen hadden een baan buitenshuis en hun werk had zeer zeker invloed op hun fibromyalgieklachten. Aan het eind van het onderzoek gaven zij aan dat ze zich niet zo moe voelden als voor het onderzoek; ze voelden zich niet zo overbelast door hun symptomen, zelfs als de werkdruk of stressfactoren waren verhoogd.

Meer controle

Drie deelnemers merkten na de eerste sessies dat ze beter met hun klachten kon-

den omgaan, doordat ze het gevoel hadden er meer controle over te hebben. Dit bleef zo tijdens de hele onderzoeksperiode.

Nieuwe baan

Twee andere vrouwen begonnen aan een nieuwe baan tijdens het onderzoek. Betsy merkte eerst verbetering, kreeg een andere baan en merkte dat haar klachten aan het eind van de onderzoeksperiode weer toenamen, wat zij toeschreef aan verhoogde werkdruk en stress. Ella was aan het begin van het onderzoek begonnen met een nieuwe baan, met veel meer werkdruk dan ze had verwacht. Hoewel zij geen vermindering in pijn merkte, voelde ze zich ondanks de werkdruk beter dan verwacht. Ook heeft ze geen migraine gehad in de onderzoeksperiode.

Geen verandering

Eén deelnemer kende een lange geschiedenis van pijn en chronische vermoeidheid, met pijn overal in het lichaam. De reflexzonebehandelingen brachten helaas geen verandering. Wat tijdens een behandeling goed voelde, verdween snel na een inspannende autorit naar huis of andere stress.

Bewustwording. Tijdens dit onderzoek werden de vrouwen zich meer bewust van hun lichaam en de invloed die bepaalde factoren kunnen hebben op hun welzijn. Als de vrouwen merkten dat het beter met ze ging, voelde hun lichaam meer als één geheel en waren ze zich meer bewust van de samenhang tussen lichaam en geest. Zij merkten dat ze meer regie over hun eigen leven moesten nemen om hun situatie te veranderen. Zij realiseerden zich echter ook dat hun prioriteiten niet bij hun eigen leven en routines lagen, maar dat familie en werk voorop stonden. En dat zij, als zij dit wilden veranderen, goed voor zichzelf moesten zorgen. Een belangrijke bewustwording die minimaal ondersteund werd door de reflexzonetherapie. ■