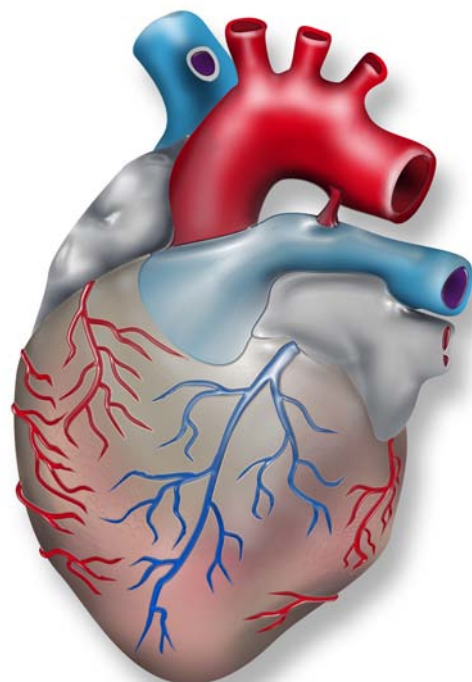


De werking van reflexologie Stress verminderen na een bypassoperatie

Een bypassoperatie is een ingrijpende openhartoperatie die veel bij een patiënt kan losmaken. Onder meer stress. In Iran werd onderzocht of deze stress verminderd kan worden met reflexzonetherapie. Het antwoord is: ja.



Tekst: Ingrid de Vos, reflexzonetherapeut

The effects of foot reflexology massage on anxiety in patients following coronary artery bypass graft surgery: A randomized controlled trial

Auteurs: M. Bagheri-Nesami (Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery); S.A. Shorofi (Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery en Traditional and Complementary Medicine Research Centre); N. Zargar (School of Nursing and Midwifery); M. Sohrabi; A. Gholipour-Baradari (Department of Anesthesiology, Imam Khomeini Hospital); A. Khalilian (Department of Biostatistics and Epidemiology, Psychiatry & Behavioral Sciences Research Centre). Alle auteurs zijn verbonden aan de Mazandaran University of Medical Sciences in Sari, Iran behalve M. Sohrabi. Hij is verbonden aan het Ayatollah Rohani Hospital, Babol University of Medical Science in Babol, Iran.

Verschenen in: Complementary Therapies in Clinical Practice 2014 FEB; 20(1):42-47
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24439644>

Inleiding. Dit onderzoek is gedaan bij patiënten die een zogenoemde CABG (Coronary Artery Bypass Grafting) operatie (bypassoperatie) hebben ondergaan. Een bypassoperatie is de meest voorkomende

openhartoperatie. Hierbij wordt een omleiding gemaakt langs een vernauwing in een kransslagader. Dat gebeurt met een gezond bloedvat uit het been of borstwand. Dergelijke operaties worden wereldwijd uitge-

voerd. Geschat wordt dat in de VS jaarlijks 686.000 CABG-operaties worden gedaan.

In Nederland ligt dat aantal op ongeveer 12.000 (bron: www.medicinfo.nl).

Alle deelnemers uit dit onderzoek werden geopereerd met behulp van een hart-longmachine. Die neemt tijdens de operatie de pompfunctie van het hart en de ademhalingsfunctie van de longen over. Het hart wordt stilgelegd met chemische stoffen. Afhankelijk van het aantal vernauwingen worden een of meerdere omleidingen aangelegd. De bloedvaten uit been of borstwand die daarvoor gebruikt worden, worden tijdens dezelfde operatie uit het lichaam gehaald. Als de omleidingen zijn aangelegd, wordt de patiënt van de hart-longmachine ontkoppeld. Ook wordt het hart weer op gang gebracht. De wond wordt gesloten. De operatie duurt drie tot ▶

vier uur. Al met al een ingrijpende operatie, die veel stress geeft aan de patiënten. Hevige pijn op de borst na de operatie, enorme vermoeidheid en angst om dood gaan zijn onder meer factoren die een spoedig herstel kunnen belemmeren.

Doel onderzoek. De onderzoekers wilden nagaan in hoeverre deze stressgevoelens verminderd kunnen worden met een complementaire therapie zoals reflexologie, aangezien die minder bijwerkingen geeft dan medicijnen en ook goedkoper is. De onderzoeksvraag aldus was: Wat is het effect van reflexzone-therapie op stressgevoelens van patiënten die zojuist een bypassoperatie hebben ondergaan?

Methode. Aan dit zogenoemde randomized controlled trial (RCT) deden uiteindelijk tachtig vrijwilligers mee. Deelnemers worden hierbij willekeurig (at random) in twee groepen verdeeld, de experimentele groep of controlegroep, waarbij ze niet weten in welke groep ze zitten. Regelmatig werd op de wachtlijst van hartoperaties van het Mazandaran Heart Centre in Iran gekeken of er kandidaten bij zaten die aan de juiste criteria konden voldoen. Criteria waren onder meer: de bereidheid mee te doen aan het onderzoek, het moest de eerste hartoperatie van die persoon zijn en het mocht niet om een spoedoperatie gaan. Bij de verdeling over beide groepen werd gezorgd dat de groepen qua leeftijd en geslacht zo veel mogelijk overeenkwamen. De gemiddelde leeftijd was in beide groepen ongeveer 59 jaar. De experimentele groep kreeg één keer per dag een reflexzonebehandeling gedurende de eerste vier dagen na de operatie. De controlegroep kreeg even vaak een placebobehandeling. Dit gebeurde minimaal vier uur na toediening van de laatste dosis pijnstillers.

Reflexzonebehandeling. De deelnemers die toegewezen waren aan de experimentele groep, kregen een reflexzonebehandeling van twintig minuten. Om niet nader genoemde reden werd alleen de linkervoet behandeld. Er werd eerst crème op de voet gedaan. In de eerste en laatste drie minuten werden ontspannende grepen toegepast. De behandeling begon door met de palm van de hand over de buitenkant van de voet te wrijven. Vervolgens werden volgens de methode van Eunice Ingham vooral de zones van de endocriene klieren en de plexus solaris bewerkt. In de andere groep werd het linkerbeen van de deelnemer zacht ingewreven met de crème gedurende één minuut en vervolgens bleef de onderzoeker nog twintig minuten bij de patiënt.

Meetinstrumenten. Er werd een vragenlijst afgenomen om de sociaal demografische kenmerken van de deelnemers vast te leggen. Voor het bepalen van de mate van stressgevoelens werd gebruik gemaakt van de Visual Analogue Scale-Anxiety (VAS-A) en een verkorte versie van de Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Bij de VAS-A geef je op een horizontale lijn van 100 millimeter met een schaal van 0 tot 10 aan wat de mate van stress is door een streepje te zetten op de lijn. Daarbij betekent 0 helemaal geen stress en 10 maximale stress. De verkorte versie van de STAI bestaat uit zes onderdelen. Elk item kan beoordeeld worden op een schaal van 4 met: helemaal niet, enigszins, matig of heel erg. Daar horen punten bij en al deze zes items opgeteld resulteren in een eindresultaat van mild (6-11), matig (12-17) en ernstig (18-24).

De gegevens werden geanalyseerd met diverse statistische programma's. Een verschil werd als significant beschouwd als de gevonden waarden met minstens 95% zekerheid te maken hadden met de reflexzonebehandeling (p-waarde <0,05).

Resultaten. In beide groepen werd voorafgaand aan de eerste (pseudo)behandeling ongeveer evenveel stress ervaren; de deelnemers gaven aan er mild tot matig last van te hebben. Gemeten met de VAS-A score was in de experimentele groep het stressniveau in alle vier de dagen lager dan in de controlegroep. Dit verschil was significant in de eerste drie dagen. Gemeten met de verkorte versie van de STAI was dit verschil significant op de eerste en derde dag. De stressgevoelens gemeten met de VAS-A kwamen overeen met de uitkomsten van de verkorte versie van de STAI. In de statistiek noemt men dit correlatie: er is een samenhang tussen de gevonden waarden.

Opmerkingen. Conclusie van dit onderzoek is dat reflexologie een positieve invloed heeft op het verminderen van stress bij patiënten die zojuist een openhartoperatie hebben ondergaan. De uitkomsten van dit onderzoek spreken conclusies van een pilotonderzoek uit 2007 tegen. Het ging toen om een klein onderzoek met maar negen deelnemers. De conclusie was dat er te weinig bewijs was dat reflexologie effectief was bij patiënten die een CABG hadden ondergaan, terwijl patiënten wel erg positief waren over hun gevoel van welzijn. Men liep hier tegen diverse problemen met de gebruikte methodes aan die nader onderzocht moesten worden.¹ Het huidige onderzoek heeft ook nog zijn beperkingen. Zo is alleen het kortetermijneffect vastgelegd. Ook hadden de deelnemers vooral een lagere sociaal economische achtergrond, waardoor de steekproef wellicht niet helemaal representatief was. ■

1) Gunnarsdottir T, Jonsdottir H. Does the experimental design capture the effects of complementary therapy? A study using reflexology for patients undergoing coronary artery bypass graft surgery. *J. Clin. Nurs* 2007; 6(4):777-85