



VAKBLAD

Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg



Voetreflexologie vermindert pijn tijdens bevalling

17 Mar, 2021

Onze voeten zijn een spiegel van ons hele lichaam: ze bevatten heel veel zenuwuiteinden die in verbinding staan met ons hele zenuwstelsel. Voetreflexologie is een eeuwenoude behandeltechniek die deze kennis gebruikt om onze gezondheid te bevorderen. In een recente studie is onderzocht of voetreflexologie helpt om de pijn tijdens de bevalling te verminderen. Dit kan belangrijk zijn, omdat de angst voor pijn de kans op een keizersnede groter maakt.

Het onderzoek vond plaats in de kraamkamers van het Amrita Institute of Medical Sciences in het zuiden van India. Aan de studie namen vijftig vrouwen deel die bevielen van hun eerste kind. Er werd een quasi-experimentele proefopzet gebruikt, waarbij de deelnemers via een

steekproef werden geselecteerd. De eerste 25 vrouwen werden in de experimentele groep ingedeeld, terwijl de volgende 25 vrouwen terechtkwamen in de controlegroep.

De interventie bestond uit een voetreflexbehandeling tijdens de beginfase van de bevalling, waarbij vijf reflexzones werden behandeld die corresponderen met zenuwen in de baarmoeder. De totale duur van de interventie was 20 minuten. Als 'controle-interventie' kregen de vrouwen uit de controlegroep 20 minuten rust. De pijn die was geassocieerd met de bevalling werd op drie momenten vastgelegd op een visueel analoge schaal: vlak voor de interventie en 20 en 40 minuten na de interventie. Uit het onderzoek bleek dat de vrouwen die voetreflexologie hadden ontvangen bij de 20 en 40 minuten-metingen significant minder pijn hadden in vergelijking met de controlegroep.

De onderzoekers vroegen later ook aan de vrouwen hoe ze de behandeling hadden ervaren. Een zeer ruime meerderheid van 81 procent gaf aan tevreden te zijn; zij zouden voetreflexologie ook aan anderen aanraden. De onderzoekers concluderen dan ook dat voetreflexologie een effectieve manier is om de pijn van de bevalling te verzachten, die bovendien door de berende vrouwen als zeer prettig wordt ervaren.

Bronvermelding:

Mohan, M., et al. *Effect of Foot Reflexology on Reduction of Labour Pain Among Primigravida Mothers*. Int J Ther Massage Bodywork, 2021 Mar 1;14(1):21-29, PMID: 33654503.