Wetenschap 14 september 2026

Voetreflexologie vermindert pijn en angst bij nek- en schouderklachten



Download de PDF van dit artikel

Een recent gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek gepubliceerd in *Acta Psychologica* onderzocht de kortetermijneffecten van één voetreflexologiesessie bij 80 vrouwen tussen de 20

en 64 jaar met nek- en schouderklachten. Deelneemsters werden verdeeld over drie groepen: de groep voetreflexologie, de groep beweging of de groep passieve rust (de controlegroep), waarbij elke sessie vijftig minuten duurde.

Direct na de interventie lieten zowel de reflexologie- als de bewegingsgroep significant grotere pijnvermindering zien dan de controlegroep. Uniek voor voetreflexologie was de bijkomende reductie van angst en hartfrequentie, die in de andere groepen niet werd waargenomen. Bij meting na 24 uur bleef de pijnvermindering in de reflexologiegroep significant aanwezig, terwijl het angstverlagend effect niet aanhield. Er werden geen significante verschillen in systolische bloeddruk gevonden tussen de groepen.

De onderzoekers concluderen dat één sessie voetreflexologie effectief kan bijdragen aan kortdurende pijn- en angstreductie, evenals een verlaging van de hartfrequentie. Dit ondersteunt de toepassing van voetreflexologie als niet-farmacologische aanvulling binnen de complementaire zorg. Vervolgonderzoek naar langetermijneffecten blijft echter noodzakelijk.

Bronvermelding:

Kung, C. C., & et al. (2026). Short-term effects of foot reflexology on pain, anxiety, and physiological responses in women with shoulder and neck pain: A randomized controlled trial. *Acta Psychol (Amst)*, 269: 107613. doi:10.1016/j.actpsy.2026.107613

Tags: angst Nek- en schouderklachten pijn voetreflexologie



Fleur Kortekaas - Assistent-hoofdredacteur

is natuurgeneeskundige en klinisch epidemioloog. Ze is als (freelance) auteur, docent en onderzoeker gespecialiseerd in het vakgebied van de complementaire, alternatieve en functionele geneeskunde. In haar werk staan kennisoverdracht en kennisontwikkeling in deze geneeswijzen centraal. Zij levert wetenschappelijke informatiediensten binnen het werkveld.

Lees meer artikelen >