Wetenschap 31 augustus 2026

Voetreflexologie vermindert rusteloze benen en verbetert slaap bij MS-patiënten



Download de PDF van dit artikel

Een gerandomiseerde, dubbelblinde klinische trial gepubliceerd in *Nursing Research International* onderzocht het effect van voetreflexologie op rusteloze benen (RLS) en slaapkwaliteit bij 64 vrouwelijke MS-patiënten.

De interventiegroep ontving vier weken lang drie keer per week een reflexologiesessie van 26 minuten, uitgevoerd door een getrainde onderzoeker. Op de overige drie dagen voerden deelnemers zelfmassage thuis uit. De sham(controle)groep ontving een niet-specifieke voetmassage zonder druk op de standaard reflexologiepunten, onder dezelfde omstandigheden en duur.
De resultaten zijn opvallend robuust: slaapkwaliteit verbeterde significant in de interventiegroep ($p < 0{,}001$), terwijl de shamgroep geen verbetering toonde. RLS-klachten namen significant af in de interventiegroep en namen juist toe in de shamgroep. Beide effecten hielden aan tot minimaal één maand na de laatste sessie.

Voor therapeuten die werken met MS-patiënten biedt dit onderzoek een sterke wetenschappelijke onderbouwing voor de inzet van voetreflexologie bij RLS en slaapproblematiek.

Bronvermelding:

Harandi, F., & et al. (2026). Effect of foot reflexology on restless legs syndrome and sleep quality in female patients with multiple sclerosis: a randomized, double-blind clinical trial. *Nurs Res Int.* doi: 10.1155/nri/5579094.

Veelgestelde vragen

Wat is het effect van voetreflexologie op rusteloze benen bij MS?

Kan voetreflexologie ook de slaapkwaliteit verbeteren?

Hoe vaak kregen de deelnemers voetreflexologie?

Tags: multiple sclerose RLS rusteloze benen slaap slaapkwaliteit slaapproblemen voetreflexologie