

Reflexologie vermindert vermoeidheid en pijn bij radiotherapie

Borstkankerpatiënten hebben baat bij reflexzonetherapie

Vrouwen met borstkanker hebben minder last van pijn, vermoeidheid en slaapproblemen als ze naast hun radiotherapie ook een voetreflexologische behandeling krijgen. Dat ontdekten onderzoekers van de universiteit van Tel Aviv in Israël door een experimentele studie waaraan 54 vrouwen met borstkanker meewerkten. Hun onderzoek is verschenen in de *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.

De meeste biomedische wetenschappers hebben geen hoge dunk van voetreflexologie of, zoals de behandeling ook wel heet, reflexologie of reflexzonetherapie. De behandelmethode, die oorspronkelijk uit China komt, gaat ervan uit dat door massage van specifieke zones op de voetzool organen beter kunnen functioneren en biologische processen soepeler verlopen. Volgens strenge criteria opgezette meta-analyses hebben tot dusver niet een aanwijsbaar effect van reflexologie kunnen aantonen – maar ook geen schadelijke nevenwerkingen.²

Reflexologie bij kanker

De Israëlische neuroloog Ricardo Tarrasch, die in het verleden onder meer de effecten van *mindfulness* heeft bestudeerd, wil reflexologie echter nog niet afschrijven. Eén van de redenen is dat, hoewel het niet duidelijk is hoe reflexologie precies zou moeten werken, de filosofie achter reflexologie wel

overeenkomsten heeft met die van acupunctuur en sommige vormen van massage - en die behandelingen lijken wel degelijk sommige bijwerkingen van reguliere oncologische therapieën te kunnen verzachten. Bovendien suggereren de praktijkervaringen van artsen, behandelaars en patiënten dat reflexologie bij diverse aandoeningen wel degelijk vermoeidheid en slaapproblemen kan verminderen. Tarrasch vroeg zich dan ook af of reflexologie iets kan betekenen voor borstkankerpatiënten die tijdens de radiotherapie vaak worden geconfronteerd een combinatie van chronische vermoeidheid, pijn en slaapproblemen.

Tarrasch' proefpersonen werden gedurende 6 weken 5 dagen per week bestraald. In de eerste week van de radiotherapie begon bij 34 vrouwen in de experimentele groep ook de reflexologische behandeling. De vrouwen kregen die van een gediplomeerde en ervaren



reflexoloog, die de voeten van de vrouwen één keer per week gedurende 20 minuten masseerde.

De overige 20 vrouwen in de controlegroep kregen geen reflexologie.

Positieve resultaten

In de controlegroep verergerde de vermoeid tijdens de radiotherapie met ongeveer 40 procent, in de experimentele groep bleef de mate van vermoeidheid constant. De serieuze pijnklachten verdubbelden in de controlegroep, maar bleven in de experimentele groep constant. In de controlegroep rapporteerden de vrouwen een lichte afname van de kwaliteit van de slaap, maar in de experimentele groep was zelfs sprake

van een kleine, maar wel statistisch significante toename van de slaapkwaliteit. Tarrasch is vooral te spreken over het effect op de vermoeidheid. “Zonder een adequate behandeling kunnen chronische vermoeidheidsklachten de levenskwaliteit van kankerpatiënten niet alleen drastisch verminderen, maar ook de reguliere behandeling zelf in gevaar brengen”, concludeert de neuroloog. “Om die reden is er behoefte aan methoden of behandelingen die vermoeidheid bij deze groep bestrijden. We hebben dringend gerandomiseerde gecontroleerde trials nodig naar aanvullende en niet-medische benaderingen als acupunctuur, yoga, massage – en reflexologie.”

∞

pH imaging. A review of pH measurement methods and applications in cancers. *IEEE Eng Med Biol Mag* 2004;23:57-64

- ∞ 4. McCarty MF, Whitaker J. Manipulating tumor acidification as a cancer treatment strategy. *Altern Med Rev* 2010;15:264-72.
- ∞ 5. Watanabe T, Kishikawa Y, Shirai W. Influence of alkaline ionized water on rat erythrocyte hexokinase activity and myocardium. *J Toxicol Sci* 1997;22:141-52.
- ∞ 6. Merne ME, Syrjänen KJ, Syrjänen SM. Systemic and local effects of long-term exposure to alkaline drinking water in rats. *Int J Exp Pathol* 2001;82:213-9.
- ∞ 7. Drobnik M. [Evaluation of pharmacodynamic properties of medium-mineralized alkaline water designed for distribution as bottled natural mineral water]. *Rocz Państwowego Zakładu Hig* 2000;51:379-84.
- ∞ 8. Gasbarrini G, Arienti V, Magri F, et al. [Effects of bicarbonated alkaline water (Uliveto) on gastric and gallbladder emptying in normal subjects. Ultrasonic evaluation]. *Minerva Med* 1991;82:59-62.
- ∞ 9. Wright ME, Michaud DS, Pietinen P, et al. Estimated urine pH and bladder cancer risk in a cohort of male smokers (Finland). *Cancer Causes Control* 2005;16:1117-23.

Ook jaren na de diagnose redt lichaamsbeweging de levens van kankerpatiënten (pagina 14)

- ∞ Gunnell AS, Joyce S, Tomlin S, Taaffe DR, Cormie P, Newton RU, Joseph D, Spry N, Einarsdóttir K, Galvão DA. Physical Activity and Survival among Long-term Cancer Survivor and Non-Cancer Cohorts. *Front Public Health*. 2017 Feb 14;5:19.

Moe? Geen pillen slikken, maar je schoenen aantrekken (pagina 16)

- ∞ 1. Mustian KM, Alfano CM, Heckler C, Kleckner AS, Kleckner IR, Leach CR, Mohr D, Palesh OG, Peppone LJ, Piper BF, Scarpato J, Smith T, Sprod LK, Miller SM. Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis. *JAMA Oncol*. 2017 Mar 2. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.6914. [Epub ahead of print].
- ∞ 2. Exercise may reduce cancer-related fatigue during, after treatment. *HemOnc Today*, March 2, 2017.
- ∞ 3. Modano D. Exercise Works Better Than Medications To Reduce Cancer Fatigue. *ReliaWire.com*, March 3, 2017.

Misselijkheid en braken bij kanker (pagina 18)

- ∞ 1. Eliel, M., D. Hombergen (1996). *Richtlijn Symptoombestrijding Misselijkheid en Braken*. Utrecht: IKMN.
- ∞ 2. Richardson J, Smith JE, McCall G, Richardson A, Pilkington K, Kirsch I. Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: a systematic review of the research evidence. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2007 Sep;16(5):402-12.
- ∞ 3. Dupuis LL, Roscoe JA, Olver I, Aapro M, Molassiotis A. 2016 updated MASCC/ESMO consensus recommendations: Anticipatory nausea and vomiting in children and adults receiving chemotherapy. *Support Care Cancer*. 2017 Jan;25(1):317-21.
- ∞ 4. Robison JG, Smith CL. Therapeutic Massage During Chemotherapy and/or Biotherapy Infusions: Patient Perceptions of Pain, Fatigue, Nausea, Anxiety, and Satisfaction. *Clin J Oncol Nurs*. 2016 Apr;20(2):E34-40.
- ∞ 5. Mazlum S, Chaharsoughi NT, Banihashem A, Vashani HB. Iran J Nurs Midwifery Res. 2013 Jul;18(4):280-4. The effect of massage therapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting in pediatric cancer.
- ∞ 6. Mahon EM, Mahon SM. Music therapy: a valuable adjunct in the oncology setting. *Clin J Oncol Nurs*. 2011 Aug;15(4):353-6.
- ∞ 7. Ezzone S, Baker C, Rosselet R, Terepka E. Music as an adjunct to antiemetic therapy. *Oncol Nurs Forum*. 1998 Oct;25(9):1551-6.

Reflexologie vermindert vermoeidheid en pijn bij radiotherapie (pagina 24)

- ∞ 1. Tarrasch R, Carmel-Neiderman NN, Ben-Ami S, Kaufman B, Pfeffer R, Ben-David M, Gamus D. The Effect of Reflexology on the Pain-Insomnia-Fatigue Disturbance Cluster of Breast Cancer Patients During Adjuvant Radiation Therapy. *J Altern Complement Med*. 2017 Apr 25. doi: 10.1089/acm.2017.0023. [Epub ahead of print].
- ∞ 2. Ernst E, Posadzki P, Lee MS. Reflexology: an update of a systematic review of randomised clinical trials. *Maturitas*. 2011 Feb;68(2):116-20.

Yoga helpt prostaatankerpatiënten

- ∞ 1. Ben-Josef AM, Chen J, Wileyto P, Doucette A, Bekelman J, Christodouleas J, Deville C, Vapiwala N. Impact of Eischens Yoga During Radiation Therapy on Prostate Cancer Patient Symptoms and Quality of Life: A Randomized Phase II Trial. *International Journal of*