

Voetreflexologie vermindert diabetische zenuwshade

Artikel uit tijdschrift PlaceboNocebo -Voetreflexologie - Niet zomaar een voetmassage... PlaceboNocebo 19 (mei/juni 2015)

Diabetes of een chronisch verhoogde bloedsuikerspiegel veroorzaakt schade aan de zenuwcellen, ook bekend als diabetische neuropathie. De meest voorkomende vorm is perifere neuropathie - pijn of gevoelsverlies in de tenen, voeten, benen, vingers, handen en armen. Perifere neuropathie kan ook spierzwakte en verminderde reflexen veroorzaken. Wanneer neuropathie in de voet niet behandeld wordt, kan een amputatie noodzakelijk zijn.

Voetreflexologie is een natuurlijke therapie die gebaseerd is op het principe dat zich in de voeten reflexzones bevinden die een afspiegeling zijn van heel het lichaam. Wanneer met de vingers druk uitgeoefend wordt op bepaalde punten in de voeten, heeft dat zijn weerslag op de organen of weefsels die daarmee corresponderen. Dit beïnvloedt - via zenuwbanen en energiekanalen in het bindweefsel - de werking van het betreffende orgaan en herstelt het natuurlijke evenwicht, niet alleen in het orgaan, maar in heel het lichaam.

Voetreflexologie is vooral effectief in het verlichten van pijn, spanning en angst. Het wordt om die reden al sinds de jaren '70 aangeleerd aan verplegend personeel in ziekenhuizen en verzorgingstehuizen, aanvankelijk in de vorm van een goede voetmassage, maar later ook specifiek. Door de positieve resultaten kreeg reflexologie steeds meer aandacht in de medische sector en sinds de jaren '90 is het wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van reflexologie bij verschillende aandoeningen sterk gestegen.

Een studie uit 2014 onderzocht het effect van voetreflexologie bij patiënten met diabetische neuropathie. De behandeling was zo opgesteld dat verschillende systemen via reflexpunten gestimuleerd werden: de energiebalans, het lymfesysteem, de solar plexus (zonnevlecht), de bijniere, de ruggengraat, de blaas en de nieren, het spijsverteringsstelsel, de hersenen, verschillende klieren, de ischiaszenuw (heupzenuw), de knieën en de heupen. Daarnaast kregen de patiënten ook de standaardbehandeling voor neuropathie.

Een andere groep kreeg geen reflexologie, maar alleen de standaardbehandeling, en diende als controlegroep.

Na zes maanden was de zenuwpijn sterker gedaald bij de patiënten die reflexologie kregen (66,6%) dan in de controlegroep (14,2%). Hun bloedsuikerspiegel was na zes maanden twee keer zo sterk gedaald dan in de controlegroep. De nuchtere bloedsuikerspiegel daalde van gemiddeld 160,2 naar 109,6 mg/dl en de bloedsuikerspiegel na de maaltijd daalde van gemiddeld 230 naar 141 mg/dl. Geglycosyleerd hemoglobine (HbA1c) daalde met gemiddeld 34%, terwijl dat in de controlegroep slechts 8,5% was.

Ook de zenuwgeleiding en de gevoeligheid (voor warmte, koude en trilling) verbeterde opvallend sterk in vergelijking met de controlegroep. Zelfs de typische huidverkleuringen op de voeten op de reflexpunten van onder andere de pancreas en de bijniere verdwenen door de reflexologie (Dalal K, 2014).

© Hilde Maris

Referentie

Dalal K, Maran VB, Pandey RM, et al. Determination of efficacy of reflexology in managing patients with diabetic neuropathy: a randomized controlled clinical trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2014;2014:843036.

Meer lezen?

Voetreflexologie - Niet zomaar een voetmassage... PlaceboNocebo 19 (mei/juni 2015)

Diabetes & Metabool syndroom - Omkeerbaar zonder medicijnen (TherapieWijzer) - ISBN 9789081906128