



Shiatsu in de laatste wetenschappelijke studies Een recent en gedeeltelijke literatuuroverzicht

221103 Olivier de Stexhe

Onderzoeksgebieden
Kinderpsychiatrie Intensieve zorgen Chronische pijn/onderrug Chronische pijn/ fibromyalgie Multiple sclerose (MS) Kanker en palliatieve zorg Alzheimer Algemene geneeskunde

De studies staan hieronder in chronologische volgorde, met de meest recente eerst.

September 2022, **Shiatsu: A complementary medicine for the relief and verbalization of trauma**

L'Encéphale, pp 56-60

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013700622001683?fbclid=IwAR1C06Uqml_DESm4MhZoVSqWiSV1SQP4Ltlf3sQWT1Qb3XWBovPgqg2OuA

Doelstellingen

In de kinderpsychiatrie is de therapeutische respons voor auto-/hetero-agressie, impulsiviteit en slaapstoornissen ontoereikend gebleken, met name bij kinderen met autismspectrumstoornissen en/of verstandelijke handicaps of kinderen met een geschiedenis van emotionele deprivatie, hechtingsstoornissen of vroegkinderlijk trauma. Sommige waarnemingen en studies hebben het positieve effect van yoga en mindfulness meditatie op deze stoornissen gedocumenteerd. Shiatsu, een Japanse medische behandeling, wordt sinds enkele jaren toegepast in de kinderpsychiatrie en lijkt positieve effecten te hebben op auto-/hetero-agressie, gedragsstoornissen en slaap. Het doel van deze studie was het objectiveren van mogelijke therapeutische effecten van shiatsu in een populatie van kinderen die gevolgd worden in de kinderpsychiatrie.

Methode

Kwalitatief, beschrijvend, niet-interventioneel onderzoek bij een populatie van kinderen die gevolgd worden door de kinderpsychiatrie en die minstens 3 shiatsu-sessies hebben ondergaan voor verschillende syndromen met geweldsstoornissen, impulsiviteit of aandachtsstoornissen.

Conclusie

De resultaten suggereren een therapeutisch effect van een dagelijkse praktijk van shiatsu in de kinderpsychiatrie, in het bijzonder op geweld met een kalmering van auto-/hetero-agressief gedrag (interne spanning, slaapstoornissen en non-verbaal gedrag zijn ook risicofactoren van geweld), en kunnen op basis van deze verkennende pilotstudie dienen als basis voor verder onderzoek.

November/december 2021, **The effect of Shiatsu massage on agitation in mechanically ventilated patients: A randomized controlled trial**

Haert&Lung, pp.893-897

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147956321002326>

Doelstelling

Patiënten die worden opgenomen op intensive care afdelingen krijgen te maken met veel complicaties vanwege de aard van de ziekte en invasieve medische procedures zoals intubatie en mechanische beademing. Onder deze complicaties is agitatie een ernstig en vaak waargenomen probleem. Deze studie beoogde het effect te onderzoeken van Shiatsu-massage op agitatie bij mechanisch beademde patiënten.

Methode

In deze gerandomiseerde gecontroleerde studie werden in totaal 68 mechanisch beademde patiënten geselecteerd en vervolgens willekeurig verdeeld in twee groepen: interventie en controle. De patiënten in de interventiegroep kregen drie periodes van 5 minuten Shiatsu-massage afgewisseld met een pauze van 2 minuten, terwijl de patiënten in de controlegroep slechts één aanraking in de betrokken zone kregen. De gegevens werden voor en na de interventie verzameld met behulp van de Richmond Agitation Sedation Scale (RASS) en geanalyseerd met behulp van IBM SPSS Statistics for Windows, versie 25.0 (IBM Corp., Armonk, N.Y., USA).

Conclusie

De toepassing van shiatsu-massage lijkt effectief te zijn bij het beheersen van agitatie bij mechanisch beademde patiënten. Verdere studies met een grotere steekproefomvang en een langere follow-up periode zijn nodig om de huidige resultaten te bevestigen.

Augustus 2019, **Shiatsu for chronic lower back pain: Randomized controlled study**

Complementary Therapies in Medicine, pp 33-37

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229919302778>

Doelstelling

De effectiviteit van Shiatsu bij chronische lage rugpijn onderzoeken.

Methode: prospectieve, gerandomiseerde, open-label, geblindeerde studie in het St. Luke's International Hospital, Tokio, Japan, van 2015 tot 2017. Patiënten met meer dan 12 weken lage rugpijn en een Roland-Morris Disability Questionnaire (RMDQ) score van vier of hoger bij aanvang werden in dit onderzoek opgenomen. Patiënten met ernstige medische aandoeningen, zoals botmetastasen, of dementie werden uitgesloten. De patiënten werden gerandomiseerd naar Shiatsu-therapie naast standaardzorg of alleen naar standaardzorg door middel van computerrandomisatie. Degenen aan wie Shiatsu werd toegewezen, kregen vier weken lang elke week een uur Shiatsu.

Conclusie

Negenenvijftig patiënten werden geïncludeerd; 30 werden toegewezen aan Shiatsu en 29 aan de controlegroep. Geen van de basiskennmerken was significant verschillend tussen de groepen. Zevenentwintig patiënten (90%) in de Shiatsu-groep en 24 patiënten (83%) in de controlegroep voltooiden het onderzoek.

In de beperkte steekproef verbeterde Shiatsu in combinatie met standaardzorg voor lage rugpijn enkele symptomen en de kwaliteit van leven kort na de zorg.

December 2019, **Effects of shiatsu on the health-related quality of life of a person with secondary progressive multiple sclerosis: A mixed methods N-of-1 trial within a whole systems research case study**European

European Journal of Integrative Medicine

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382019308777>

Doelstelling

Multiple sclerose (MS) is een chronische neurologische ziekte met een hoge prevalentie in Finland. De meeste mensen met MS ontwikkelen na verloop van tijd secundair progressieve MS (SPMS). Mensen met MS rapporteren een lager dan gemiddelde gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit (Health-Related Quality of Life - HRQoL) en gebruiken complementaire en alternatieve geneeskunde (CAM) om hun symptomen te behandelen. Het doel was te onderzoeken of shiatsu de HRQoL van een persoon met MS beïnvloedt.

Bevindingen

De studie documenteerde verbeteringen in spasticiteit, darmfunctie, vermoeidheid, pijn, slaap en ontspanning. Shiatsu verbeterde enkele gebieden van HRQoL bij één persoon met PMSC. Het was een veilige behandeling zonder bijwerkingen.

Maart 2019, **A review of Shiatsu and an endpoint analysis (meta-analysis) of controlled studies on the efficacy of Shiatsu**

Researchgate

[https://www.researchgate.net/publication/331928783 A review of Shiatsu and an endpoint analysis meta-analysis of controlled studies on the efficacy of Shiatsu](https://www.researchgate.net/publication/331928783_A_review_of_Shiatsu_and_an_endpoint_analysis_meta-analysis_of_controlled_studies_on_the_efficacy_of_Shiatsu)

Doelstelling

Het doel van dit onderzoek naar shiatsu was de specifieke doeltreffendheid ervan in de medische zorg en de therapeutische veiligheid ervan te bepalen.

Bevindingen

Uit de resultaten blijkt dat shiatsu een doeltreffende en veilige behandelmethode is voor de onderzochte indicaties. Shiatsu wordt gebruikt bij fysiologische, psychosomatische, neurologische, psychofysiologische of psychosociale stoornissen en ter bevordering van de algemene gezondheid en het welzijn. Dit overzicht is een duidelijke en gedifferentieerde analyse van de sinds 1946 wereldwijd beschikbare studies en is onderverdeeld in werkzaamheid van Shiatsu met één factor (deel A) en multifactoriële werkzaamheid (deel B). In totaal worden 15 studies vergeleken, waarvan 7 gecontroleerde en 9 ongecontroleerde studies over Shiatsu in de analyse van de studies (delen A en B) zijn opgenomen (zie blz. 17, tab. 2). In vergelijking met de conventionele geneeskunde, die in de gecontroleerde studies als vergelijkingsmethode werd gebruikt, heeft shiatsu in de geïnccludeerde studies gemiddeld een licht voordeel.

Augustus 2018, **Relieving pressure – An evaluation of Shiatsu treatments for cancer & palliative care patients in an NHS setting**

European Journal of Integrative Medicine

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382018303135>

Doelstelling

Onderzoeken van de effectiviteit van shiatsu bij de behandeling van gezondheids- en welzijnsproblemen van patiënten met kanker en palliatieve zorg in een polikliniek.

Methode

Patiënten worden doorverwezen naar de afdeling complementaire therapieën voor de behandeling van hun symptomen, met name stress en angst, maar ook andere symptomen zoals misselijkheid of slaperigheid. De gegevens werden verzameld na gebruik van de Measure Yourself Concerns and Wellbeing (MYCaW) vragenlijst, die ontworpen is om ondersteunende zorginterventies te beoordelen.

Resultaten

De gemiddelde veranderingen in de MYCaW-scores na de interventie waren zeer significant ($p < 0,001$), wat wijst op significante verbeteringen in de aanwezige symptomen en de perceptie van welzijn.

Conclusie

Angst, stressbeheersing en pijnscores verbeterden het meest. Ook de welzijnsscores verbeterden gemiddeld met twee punten op de Likertschaal. Patiënten meldden dat "er geluisterd wordt" en "gehoord worden" belangrijke factoren waren bij het beschrijven van de door Shiatsu geboden hulp.

Juni 2018, **Shiatsu as an adjuvant therapy for depression in patients with Alzheimer's disease: A pilot study**

Complementary Therapies in Medicine, pp 74-78

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096522991730941X>

Doelstellingen

Beoordelen van het effect van Shiatsu op stemming, cognitie en functionele onafhankelijkheid bij lichamelijk actieve patiënten.

Methode

Gerandomiseerde gecontroleerde studie: patiënten met de ziekte van Alzheimer en depressie werden willekeurig toegewezen aan de 'actieve groep' (Shiatsu + fysieke activiteit) en de 'controlegroep' (alleen fysieke activiteit). Shiatsu werd gedurende tien maanden eenmaal per week uitgevoerd door dezelfde therapeut.

Globaal cognitief functioneren (Mini Mental State Examination - MMSE), depressieve symptomen (Geriatric Depression Scale - GDS) en functionele status (Activity of Daily Living - ADL, Instrumental ADL - IADL) werden beoordeeld voor en na de interventie.

Resultaten

Wij vonden een verbetering binnen de groep in MMSE, ADL en GDS in de actieve groep. Analyse van de verschillen voor en na de interventies liet echter alleen in de actieve groep een statistisch significante daling van de GDS-score zien.

Conclusies

De combinatie van Shiatsu en lichaamsbeweging verbeterde de depressie bij Alzheimer-patiënten in vergelijking met alleen lichaamsbeweging. Het pathomechanisme kan te maken hebben met de neuroendocriene effecten van Shiatsu op neurale circuits die betrokken zijn bij de regulering van stemming en affect.

Februari 2012, **Delivering shiatsu in a primary care setting: Benefits and challenges**

Complementary Therapies in Clinical Practice, pp 37-42

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388111000557>

Doelstelling

Het testen van de toediening van shiatsu in de eerstelijnszorg en het bestuderen van de niet-klinische impact op de huisartsenpraktijk, haar patiënten en personeel.

Opzet

Tien patiënten, doorverwezen door vier huisartsen, kregen elk zes shiatsu-behandelingen aangeboden bij een gekwalificeerde behandelaar.

Methode

Een huisartsenpraktijk in het centrum van Sheffield, Engeland. 36 semi-gestructureerde interviews, geëvalueerd met behulp van interpretatieve fenomenologische analyse en praktijkonderzoek, inclusief een reflectief dagboek.

Resultaten

Huisartsen verwelkomden meer zorgopties, met name voor patiënten met complexe en chronische symptomen, en patiënten waardeerden de extra tijd en de holistische, patiëntgerichte benadering

van shiatsu-consulten. De deelnemers meldden dat de kliniek de gelijke toegang tot complementaire geneeskunde had vergroot, de perceptie van huisartsenpraktijken had verbeterd, het aantal consultaties en voorschriften had verminderd, de relatie tussen huisarts en patiënt had verbeterd en de werkmethoden van huisartsen en shiatsubehoefenaars had verbeterd.

Conclusie

De studie integreerde met succes een shiatsu-kliniek in een huisartsenpraktijk en biedt een model voor toekomstig onderzoek naar complementaire geneeskunde in de eerstelijnszorg.

September 2013, **Effects of Shiatsu in the Management of Fibromyalgia Symptoms: A Controlled Pilot Study**

Journal of Manipulative and physiological therapeutics, pp 436-443

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0161475413001036>

Doelstellingen

Het doel van deze proefstudie was de potentiële effecten van Shiatsu-massage op de symptomen van volwassen patiënten met primaire fibromyalgie te evalueren, een Shiatsu-behandelprotocol voor te stellen, de aanvaardbaarheid voor de patiënten na te gaan en de haalbaarheid van een grotere studie te beoordelen.

Methode

Vierendertig patiënten van 33-62 jaar werden verdeeld in een Shiatsu-groep (SG; n=17), die gedurende 8 weken tweemaal per week full-body Shiatsu kreeg, en een controlegroep (n=17), die een educatief boekje kreeg. De patiënten werden aan het begin van de studie en na 8 weken beoordeeld. De pijnintensiteit werd beoordeeld met de visuele analoge schaal, de drukpijndrempel met dolorimetrie, de angst met de State-Trait Anxiety Inventory, de slaap met de Pittsburgh Sleep Quality Index, en de impact van de symptomen op de gezondheid van de patiënt met de Fibromyalgia Impact Questionnaire. De SG werd ook gevraagd naar bijwerkingen en tevredenheid.

Resultaten

Na de behandeling vertoonden de SG statistisch significante verschillen ($P < 0,05$) in veranderingsscores voor alle variabelen, behalve angststatus, in vergelijking met de controlegroep. Relatieve procentuele veranderingen werden als klinisch relevant beschouwd voor de visuele analoge schaal (40,6%), drukpijndrempel (76,4%), Pittsburgh slaapkwaliteitsindex (34,4%) en fibromyalgie-impactvragenlijst (22,30%). Er werden geen klinisch relevante effecten waargenomen voor angst na de behandeling. Tijdens de behandeling werden geen bijwerkingen gemeld, en ongeveer 94% van de patiënten was tevreden over Shiatsu.

Conclusie

Deze proefstudie toonde het potentieel van Shiatsu aan bij het verbeteren van de pijnintensiteit, de drukpijndrempel, de slaapkwaliteit en de symptoomimpact op de gezondheid van patiënten met fibromyalgie. Het voorgestelde Shiatsu-behandelprotocol was uitvoerbaar en werd goed geaccepteerd door de patiënten.