



## Irma Scheepers voetreflextherapeut

Voetreflextherapie kan een grote toegevoegde waarde hebben voor mensen met kanker, maar is nooit een vervanging van de behandelingen die u aangeboden krijgt door uw reguliere behandelaar. Het kan er wel voor zorgen dat u met meer zelfvertrouwen en met minder angst leert omgaan met de diagnose.

Enkele onderzoeken die zijn uitgevoerd om het effect van massages bij kanker te meten laten de volgende effecten zien:

- Uit onderzoek van Grealish et al. (2000) onder 87 kankerpatiënten blijkt dat het geven van voetmassages significant de pijn, misselijkheid en spanning verminderde. Dit effect trad al op na tien minuten, als er vijf minuten per voet gemasseerd werd.
- Wilkinson (1996) rapporteert in een onderzoek onder 87 patiënten naar de veranderingen in kwaliteit van leven als gevolg van een massage (gedurende vier wekelijkse sessies) een daling van de pijn, meer ontspanning en betere coping met stress.
- Ferrel-Torry en Glick (1993) hebben bij negen mannelijke patiënten met kanker in een gevorderd stadium aangetoond dat de massage, die dertig minuten duurde, significante dalingen teweegbracht in de subjectieve pijnervaring (gemiddeld 60%) en angst (24%).
- In een onderzoek van Schoolmeesters et al. (2001) onder kankerpatiënten die chemotherapie op de dag afdeling krijgen, blijkt massage te leiden tot een positievere lichaamsbeleving, minder sociale restricties, minder depressie en boosheid, sterker ervaren zingeving en minder lichamelijke klachten.