

Voetreflexologie

Als ontspanning
voor lichaam
en geest

Jaren geleden las ik een artikel over voetreflexologie. Die geneeswijze sprak mij erg aan, omdat tijdens een voetreflexmassage ook het hele lichaam wordt gemasseerd: volgens de theorie wordt immers het lichaam in beide voeten weerspiegeld. Ik besloot om een opleiding Voetreflex-Plus™ bij de Total Health Academy te volgen en geef nu in mijn praktijk voor natuurgeneeskunde naast energetische therapie ook voetreflexmassages...

Corine Wiedijk

Geschiedenis

Voetreflexologie is een massagetechniek die al 4000 jaar geleden in China werd toegepast. In Egypte maakten artsen ook gebruik van reflexzonetherapie, getuige het feit dat in de graftombe van de arts Ankhmahor zich een muurschildering uit 2330 voor Christus bevindt waarop het masseren van handen en voeten is te zien. In Amerika pasten de Indianen deze vorm van voetmassage ook al duizenden jaren toe.

De Amerikaanse KNO-arts, William Fitzgerald, heeft voetreflexmassage herontdekt. Hij verdeelde in zijn boek *Zone Therapy* uit 1917 het lichaam in 10 verticale zones, 5 zones links en 5 zones rechts. Hij stelde dat de druk die op een bepaalde plek in het lichaam werd uitgeoefend een verdovende uitwerking had op andere plekken in dezelfde zone.

Eunice Ingham, een Amerikaanse verpleegster en fysiotherapeute, ontwikkelde deze zonetherapie verder door de anatomie van het lichaam op de voeten te projecteren; alle organen, weefsels, botten en spieren zijn daarop terug te vinden. Dit is de basis van de moderne, hedendaagse voetreflexologie. Zij heeft deze therapie op zeer ruime schaal in de praktijk gebracht en haar praktijkervaringen leidden in 1938 tot de publicatie van haar boek *Stories the Feet Can Tell Thru Reflexology*.

Hanne Marquardt, fysiotherapeute in Duitsland, heeft de methode van Eunice Ingham aangevuld met eigen ervaringen op de behandeling en zij publiceerde in 1975 het boek *Voetzonemassage als therapie*. Op deze wijze heeft zij voetreflexologie in Europa grote bekendheid gegeven.

Wat is voetreflexologie?

Voetreflexologie is een natuurgeneeswijze waarbij de reflexoloog met zijn of haar vingers (met name de duimen en de knokkels) de reflexzones van de voeten van de cliënt masseert. Op de rechervoet zitten de reflexzones voor de rechterkant van het lichaam

en op de linkervoet die voor de linkerkant. De volgorde van de lichaamsdelen in het lichaam en de daarbij behorende zones op de voeten is dezelfde. Op deze manier komen de tenen overeen met het hoofd en de nek, de bal van de voet met het borstgebied, het zachte gedeelte van de voet met de buik en de darmen, de hiel met het bekken, de binnenkant van de voet met de wervelkolom en de buitenkant met de armen en benen.

De gedachte achter voetreflexologie is dat er rond de zenuwuiteinden op de voet reflexzones zijn die via het zenuwstelsel en energiebanen in verbinding staan met alle organen, klieren, botten en weefsels in het lichaam. Stimulatie van de reflexzones geeft in de corresponderende lichaamsdelen een betere doorbloeding, afvoer van afvalstoffen via het lymfesysteem en een betere energiedoorstroming. De voetreflexmassage stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Hierdoor worden blokkades opgeheven en komt het lichaam weer in balans en harmonie. Dat geeft ontspanning van lichaam en geest, waardoor klachten kunnen verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. Reflexologie heeft ook nog de volgende effecten:

- ontgift het lichaam;
- maakt endorfinen vrij, die pijn verlichtend en stemming verbeterend werken;
- stimuleert de onvoldoende actieve systemen en kalmeert de te actieve systemen;
- brengt op een natuurlijke manier genezing van verschillende aandoeningen;
- werkt preventief voor het behoud van gezondheid en vitaliteit;
- werkt ondersteunend bij chronische ziektes;
- brengt het lichaam op holistische wijze in balans. [1]

Wetenschappelijk onderzoek

Steeds meer mensen ervaren de positieve resultaten van voetreflexologie voor hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. De effectiviteit van deze therapie blijkt

ook uit wetenschappelijk onderzoek waarvan ik hieronder enkele voorbeelden geef.

Onderzoek met fMRI

In een onderzoek uit 2008 [2] is met functionele magnetische resonantie beelden (fMRI) aangetoond dat reflexzones in verbinding staan met organen. Wanneer de onderzoekers de oogreflexzones op de tweede en derde teen stimuleerden, zagen zij activiteit in het hersengebied dat correspondeert met het oog en gebieden die verbonden zijn met hormonen en emoties. Vooral bij korte en stevige prikkels. De bloedtoevoer en stofwisseling lag in deze gebieden bijna 40% hoger dan in andere delen van de hersenen. Soortgelijke resultaten werden gevonden bij stimulatie van voetreflexzones van dunne darm en van schouder. [3]

VoetreflexPlus™ therapie

In 2013-2014 is er een onderzoek geweest naar het effect van VoetreflexPlus™ therapie op de kwaliteit van leven bij patiënten met verschillende aandoeningen en klachten. De onderzoekspopulatie bestond aanvankelijk uit 134 proefpersonen en zij zijn door 26 therapeuten behandeld. Er was geen controlegroep. Met behulp van de RAND-36 vragenlijst werd de verandering in de door de cliënt gepercipieerde kwaliteit van leven voorafgaand aan de eerste en na afloop van de laatste behandeling met VoetreflexPlus™ therapie vastgesteld. De RAND-36 was aangevuld met vragen naar klachten en aandoeningen waarvoor de cliënten behandeling zochten. 107 cliënten vulden zowel voor als na de behandelingen de vragenlijst in. Gemiddeld zijn er aan de overgebleven 107 cliënten samen 7,1 VoetreflexPlus™ behandelingen gegeven. Gemeten op de dimensies [in RAND-36 wordt hiermee bedoeld: Mentale gezondheid, Pijnvrijheid, Fysiek functioneren, Emotioneel functioneren, Gezondheidsverandering, Algemene gezondheidsbeleving, Sociaal functioneren, Vitaliteit — Red.] van de RAND-36 waren mentale gezondheid, fysiek functioneren, emotioneel

functioneren, gezondheidsverandering, algemene gezondheidsbeleving en vitaliteit significant verbeterd. Significante verbeteringen traden ook onder meer op bij klachten aan het bewegingsapparaat, darmen, gynaecologie, hormoonstelsel, keel, neus, oren en ogen en bij psychische klachten. Voor deze klachten waarbij regulier minder winst te behalen valt, kan VoetreflexPlus™ therapie een mooie aanvulling zijn. [4]

Diabetische neuropathie

Een studie uit 2014 [5] onderzocht het effect van voetreflexologie bij patiënten met diabetische neuropathie (zenuw schade), waardoor pijn en gevoelsverlies in delen van het lichaam wordt veroorzaakt. Aan het onderzoek deden 58 mensen mee en zij werden gerandomiseerd ingedeeld bij een 'reflexologiegroep' en bij een 'controlegroep'. Bij de 29 patiënten uit de reflexologiegroep werden verschillende lichaamstelsels en organen via reflexpunten gestimuleerd. Daarnaast kregen zij ook de standaardbehandeling voor neuropathie. De 29 patiënten uit de controlegroep kregen alleen deze standaardbehandeling. Na zes maanden was de zenuwpijn sterker gedaald bij de patiënten die ook voetreflexologie kregen (66,6%) dan in de controlegroep (14,2%). Bovendien was hun bloedsuikerspiegel twee keer zo sterk gedaald als in de controlegroep. 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 (alvleesklier) en de bijniere verdwenen door de reflexologie. [6]

Niveau van angst bij angiografie

In dit onderzoek uit 2018 [7] werden 150 volwassen mannen in de leeftijd van 40 tot 80 jaar gerandomiseerd over drie groepen. Een uur voor de angiografie (bloedvatkatheterisatie) ontving iedereen een behandeling van twintig minuten. Dat was ofwel een voetreflex-

massage op punten van het hart, de zonnevlecht en de pijnappelklier (interventiegroep), een 'nep'-voetreflexmassage op punten van de baarmoeder (controlegroep) of een placebo-behandeling bestaande uit gerichte aandacht voor vragen van de patiënt (placebogroep). Er waren drie meetmomenten: voorafgaand aan de behandeling van twintig minuten, vlak voordat de patiënten de operatiekamer in werden gereden en direct na de ingreep. Bij de eerste meting was het niveau van angst tussen de groepen hetzelfde. Een uur na de behandeling bleek het niveau van angst in de interventiegroep significant gedaald ten opzichte van de controle- en de placebogroep. [8]

Behandeling in mijn praktijk

In principe kunnen voetreflexmassages aan iedereen worden gegeven. Er zijn echter een aantal contra-indicaties zoals infectieziekten en koorts, infecties op voeten en onderbenen, trombose benen en aderontstekingen, zwangerschappen met een verhoogd risico, na een orgaantransplantatie etc. Het is verstandig om bij twijfel met een arts te overleggen of een behandeling gegeven mag worden. Bovendien zijn alle behandelingen complementair en geen vervanging voor de reguliere geneeskunde. Dat betekent ook dat de reflexoloog geen diagnoses mag stellen; dat doen alleen artsen. Verder zal het duidelijk zijn dat in acute gevallen zoals bij een hartinfarct of een blindedarmontsteking direct reguliere medische hulp moet worden geboden. In mijn praktijk hebben de meeste cliënten chronische klachten. Voetreflexologie is een veilige therapie en heeft geen bijwerkingen.

Bij de eerste afspraak met een cliënt maak ik tijdens het intakegesprek een anamnese van zijn of haar gezondheidsklachten en op basis daarvan stel ik een behandelplan op. Voor elk lichaamssysteem en de daarbij behorende klachten is er een aparte voetreflexmassage. Als iemand bijvoorbeeld rugklachten heeft, geef ik een massage voor de wervelkolom en voor een cliënt met hoofdpijn is er een mas-

sage voor de hoofdzones.

Aan het begin van de massage stem ik de druk van mijn vingers altijd af met de cliënt en ik leg uit dat het mogelijk is dat sommige reflexzones gevoeliger zijn dan andere. Dat is vaak een signaal dat de corresponderende lichaamsdelen niet goed functioneren. Door deze reflexzones (voorzichtig) te masseren zullen de lichaamsdelen zichzelf herstellen, waardoor de gevoeligheid af zal nemen. Veel cliënten vinden het heel bijzonder om te ontdekken dat gevoelige plekken op hun voeten precies overeenkomen met hun klachten.

Een voetreflexmassage duurt gemiddeld 45-60 minuten. Het hangt van de klachten af hoe vaak en in welke frequentie een cliënt een behandeling nodig heeft. Aangezien iedere cliënt anders op een voetreflexmassage reageert, is het aantal behandelingen van tevoren niet te voorspellen. En natuurlijk is het zo dat hoe langer een klacht bestaat, des te langer het vaak duurt voordat deze kan verminderen of verdwijnen.

Het komt wel eens voor dat iemand na zes behandelingen helemaal geen reactie vertoont. Dan is het tijd om ermee te stoppen en is voetreflexologie kennelijk geen geschikte therapie voor deze cliënt en zijn of haar klachten. Wanneer een cliënt al heel lang (chronische) klachten heeft zoals bijvoorbeeld artrose in zijn of haar gewrichten, kan het zijn dat voetreflextherapie geen enkel effect heeft.

Kritiek

Er zijn mensen die kritiek uiten op voetreflexologie. Hier zijn een paar argumenten die zij aanvoeren.

Met betrekking tot de muurschildering in de graftombe van Ankhmahor in Egypte wordt soms beweerd dat deze afbeelding niet een massage van handen en voeten laat zien, maar het verwijderen van splinters, het doorprikken van blaren of het geven van een pedicure behandeling. [9] De rechte houding van de behandelaars en de positie van hun handen sluiten deze mogelijkheden echter uit. Naar alle ►

waarschijnlijkheid werd reflexologie beoefend in het oude Egypte, ook al twifelen sommige sceptici daaraan.

Een ander punt van kritiek is dat er geen enkel medisch en wetenschappelijk bewijs is dat bepaalde zones van de voetzool overeenkomen met organen. [10] Onderzoeken met fMRI tonen echter aan dat reflexzones op de voeten zeker in verbinding staan met organen. Hierboven heb ik een voorbeeld van een dergelijk onderzoek gegeven. [2]

Tegenstanders van voetreflexologie wijzen op het feit dat reflexologie geen enkele wetenschappelijke en medische onderbouwing heeft en halen onderzoeken aan die dit bevestigen. Een daarvan is een systematisch onderzoek uit 2009, waarin werd onderzocht of reflexologie effectief is voor de behandeling van een reeks van ziektes, zoals astma, rugpijn, hoofdpijn, dementie, multiple sclerose etc. De conclusie was dat er geen overtuigend wetenschappelijk bewijs is dat reflexologie een effectieve behandeling is voor welke medische aandoening dan ook. [11] Daar staat tegenover dat er steeds meer wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan, waarin de effectiviteit van (voet)reflexologie wel wordt aangetoond.

Succesvolle ervaringen

In de huidige samenleving komt stress vaak voor. Aangezien voetreflexologie altijd ontspannend werkt, is dit in het bijzonder voor mensen die veel stress in hun leven hebben een zeer geschikte vorm van therapie. Wanneer zij een afspraak met mij maken, geef ik hen een speciaal op stress en burn-out gericht voetreflexmassage. Dat werkt, want zij vallen meestal tijdens de massage in slaap en voelen zich na afloop daarvan erg ontspannen. Een cliënt vertelde mij dat zij door deze massage meer energie had gekregen en regelmatig is gaan wandelen.

Hanne Marquardt heeft van haar studenten verslagen van praktijkgevallen gekregen die zij (samengevat weergegeven) beschrijft in haar boek. Deze verslagen zijn een aanvulling op

en een bevestiging van haar eigen ervaringen. Hier volgen een paar voorbeelden.

Gewrichtsreuma

Hoteleigenaresse, 68 jaar, kwam vanwege hevige pijn in alle grote gewrichten in behandeling. Zij was nauwelijks nog in staat zich alleen aan en uit te kleden en had verscheidene kuren met leem en fango (minerale modder) achter de rug die slechts kortstondig effect hadden. De tactiele diagnose liet zien dat de reflexzones van de nieren en het gehele darmkanaal aanmerkelijk gevoeliger waren dan die van de gewrichten. Na vijf voetbehandelingen kon de patiënte zich alweer heel goed bewegen. Nieren en darm scheidde grote hoeveelheden kwalijk ruikende belastende stoffen uit. In totaal kreeg ze twaalf behandelingen. Een jaar later meldde zij dat het haar nog steeds goed ging. Zij maakte alvast een afspraak voor de volgende herfst voor enkele preventieve behandelingen. [12]

Migraine

De 42-jarige patiënt klaagde over al bijna tien jaar vrijwel iedere dag migraine. Zijn baan kwam door regelmatige afwezigheid in gevaar. De tactiele diagnose toonde gevoelige zones van hoofd, lever, maag en alle lymfatische organen. De voeten werden veertien keer behandeld, telkens met een tussenpoos van drie dagen. Na de zevende behandeling had de man geen medicijnen meer nodig en ook in periodes dat zijn werk nu veel van hem vergt, heeft hij geen terugval. De patiënt stelde tot zijn verbazing vast dat ook zijn doorbloeding veel beter was geworden, ook al nam hij daarvoor nu geen medicijnen meer in. [13]

Acute torticollis (scheve nek)

Van de ene op de andere dag kreeg een 55-jarige autoverkoper een stijve, extreem pijnlijke, scheve nek en kon alleen nog maar met moeite zijn hoofd, hals en schoudergordel bewegen. Hij werd thuis tien minuten lang aan reflexzones van de voeten behandeld. De nadruk

lag daarbij op het voorzichtig maar intensief rondraaien van de grote tenen waardoor reflectorisch de nekspieren werden ontspannen. De bewegingsbeperkingen en de hevige pijnen verdwenen spontaan en duurzaam. Dezelfde avond stond hij alweer in zijn zaak. [14]

Mildred Carter was een reflexologe in Amerika die net als Hanne Marquardt bij Eunice Ingham heeft gestudeerd en Mildred had meer dan 40 jaar ervaring in het beoefenen van (voet) reflexologie. Zij heeft een paar boeken over reflexologie geschreven en in haar boek *Healing Yourself with Foot Reflexology* staan soortgelijke wonderbaarlijke behandelresultaten. Bovendien heeft zij veel indrukwekkende verslagen ontvangen van mensen die door voetreflexmassage zijn genezen van hun (vaak al jarenlang bestaande) aandoeningen, zoals blaasontstekingen en darmproblemen.

Conclusie

Hopelijk draag ik met dit artikel bij aan het wat meer bekendheid geven van voetreflexologie. In Nederland wordt deze therapie voornamelijk in de eigen praktijk van therapeuten toegepast. Soms wordt het door verpleegkundigen ook gebruikt in zorginstellingen en ziekenhuizen om bijvoorbeeld bij patiënten pijn en angst te verlichten. In andere landen wordt voetreflexologie veel vaker gebruikt zoals in Denemarken, waar het in bedrijven met succes wordt ingezet bij het terugdringen van ziekteverzuim. [15] En in het Verenigd Koninkrijk, Amerika en China wordt (voet)reflexologie op grote schaal in ziekenhuizen en gezondheidscentra gegeven om ziektes te behandelen en een goede gezondheid en vitaliteit te bevorderen. Wellicht zal deze natuurgeneeswijze ook in Nederland veel meer toegepast gaan worden dan nu het geval is. ■

Noten

- 1 Total Health Academy – VoetreflexPlus™, Basisjaar, Les 4 versie 2016 – 9.1, pagina 10.
- 2 T. Nakanmaru et al., 'Somatopical relationships between cor-

- tical activity and reflex areas'. in *Reflexology; a functional magnetic resonance imaging study*, Elsevier Neuroscience Letters, 2008, www.fdz.dk
- 3 Website: www.aboutyourlife.nl/portfolio-items/werking-reflex-zonetherapie-aangetoond. Karine de Laat.
- 4 Dit onderzoek is uitgevoerd door het onderzoeksbureau Soffos op verzoek van de Total Health Academy: Erp, M. e.a. *Tijdschrift voor Integratie Geneeskunde*, 30(3), 2015, 'Wetenschappelijk onderzoek-VoetreflexPlus'.
- 5 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.
- 6 Voetreflexologie vermindert diabetische zenuw schade: 'Voetreflexologie - Niet zomaar een voetmassage', *PlaceboNocebo* 19, 2015, Hilde Maris.
- 7 Ramezanibadr, F. et.al. (2018). 'The impacts of foot reflexology on anxiety among male candidates for coronary angiography: A threegroup single-blind randomized clinical trial'. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 200-204.
- 8 www.vnig.nl/nieuws/lichaam/voetreflexmassage-voorafgaand-aan-hartangiografie-vermindert-angst.html
- 9 Dirk Koppenaal, 'Voetreflexologie - een tenenkrommende wetenschap', *Skepter* 20.1 (2007). skepsis.nl/voetreflexologie
- 10 www.wikiwand.com/nl/Reflexologie#/overview en *Handboek Andere Geneeswijzen* (2001), de Verbruikersunie Vzw.
- 11 Ernst, E. (2009). 'Is reflexology an effective intervention? A systematic review of randomised controlled trials'. *Medical Journal of Australia*. 191 (5): 263-266.
- 12 Marquardt, H. *Voetzonemassage als therapie*, De Driehoek, 14e druk, 2012, blz. 140.
- 13 *ibid*, blz. 145.
- 14 *ibid*, blz. 152.
- 15 www.radiusreflex.nl/bedrijfsreflexologie en Eriksen, Leila, *Reflexology – Research and Effect Evaluation in Denmark*, Danish Reflexologists Association, Denmark, August 1995.

Literatuur

- Hanne Marquardt, *Voetzonemassage als therapie*, De Driehoek, 14e druk, 2012.
- Mildred Carter en Tammy Weber, *Healing Yourself with Foot Reflexology. All-Natural Relief for Dozens of Ailments*, Reward Books, Penguin Group, New York. Prentice Hall Press, 2nd edition – July 15, 2002.