

# **Nyt forskningsresultat**

## **Zoneterapi er lige så effektiv som smertestillende medicin**

*Af Leila Eriksen, Zoneterapeut & CAM konsulent, CareCam.dk*

**Zoneterapi kan være lige så effektiv som smertestillende medicin, viser nye forskningsresultater.**

*Zoneterapi kan, ifølge pålidelig kilde, benyttes som komplementær behandling til konventionel medicinsk behandling af smertetilstande som eksempelvis gigt, rygsmerter og cancer.*

Forskere på det engelske universitet "Portsmouth" har fundet frem til at forsøgspersoner oplever omkring 40 % mindre smerte, og er i stand til at udholde smerte i omkring 45 % længere tid, når de modtager zoneterapi som smertestillende behandling.

Dr. Carol Samuel har udført studiet, som del af sin ph.d. afhandling. Hun præsenterede på ICCMR forskerkongressen i 2007 en abstract som kort beskrev undersøgelsen, der nu har resulteret i en PHD afhandling, hvor resultater er publiceret i "The Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice" - "The Telegraph" & "The Independent" i England.

Carol, som er uddannet zoneterapeut og har gennemført studiet, fortæller at det er første gang at zoneterapien er videnskabelig testet som behandling ved akut smerte. Dog skal nævnes at man allerede tilbage i halvfjerdserne gennemførte et forskningsprojekt på Københavns Amts Sygehus i Glostrup, som viste at zoneterapi er en effektiv behandlingsform ved nyrestensanfald der, som bekendt, er yderst smertefuld (Bækgård N & Vibe Hansen H, 1981).

Carol fortæller endvidere, at resultatet viser at zoneterapi kan anvendes som komplementær behandling til konventionel medicinsk behandling i relation til eksempelvis gigt, rygsmerter og cancer.

### **Selve forsøget**

Deltagerne i undersøgelsen blev, ved lodtrækning, inddelt i to grupper, hvor de blev bedt om at sætte deres hænder i isvand.

I den ene gruppe fik deltagerne zoneterapi, inden de blev bedt om at placere hånden i isvandet, og i den anden gruppe troede deltagerne at de fik smertebehandling via en Tens maskine, som rent faktisk ikke var tændt.

### **Resultaterne**

Forskerne fandt frem til, at når deltagerne fik zoneterapi før "the session", var de i stand til at holde hånden i isvandet i længere tid, før de følte smerte. Samtidig viste det sig, at de kunne tåle smerte i længere tid.

Carol fortæller, at de, forud for forsøget formodede at zoneterapi kunne sænke smerterne, og at det er sandsynligt at zoneterapi virker på samme måde som akupunktur, ved at stimulere hjernen til at frigive stoffer der mindsker smerten. Teorien måtte imidlertid komme an på en prøve.

## Hvad siger lægerne?

Dr. Ivor Ebenezer, som har været medforfatter på de videnskabelige publikationer siger ” *Vi er glade for disse resultater. Selvom det er et lille studie, håber vi, at det vil danne basis for fremtidig forskning i brugen af zoneterapi*”

## Hvad er zoneterapi?

Zoneterapi er et komplementært behandlingstilbud, som fungerer side om side med konventionel behandling, hvor påvirkning (tryk) kan udføres på et hvilket som helst kropsområde. Ofte udført på fødder eller hænder. I dette studie, blev zoneterapi givet på fødderne.

## Sammenfatning

Dr. Ebenezer, fra ”The Department of Pharmacy and Biomedical Sciences” og Dr. Carol Samuel, gennemførte et mindre studie med 15 deltagere for at påvise om zoneterapi var mere effektiv end ingen smertestillende behandling.

Dr. Ebenezer udtaler; ” *Komplementær og alternativ behandling er udsat for en del kritik, og mange af behandlingsformerne har ikke været ordentlig forskningsmæssig testet før. En af de ofte anvendte kritikpunkter fra forskere at disse terapier er ofte at de ikke er testet under ordentlige kontrollerede forhold*” - og fortsætter....

”*Når et medikament testes sammenlignes effekten med en sukker eller kalkpille. Hvis medikamentet frembringer samme effekt som sukkerpillen er det sandsynligt at pillens virkning på lidelsen kan relateres til den såkaldte placeboeffekt. For at undgå en sådan skepsis i dette studie, har vi sammenlignet effekten af zoneterapi med såkaldt ”sham” (uvirksom) Tens kontrol, som deltageren troede gav smertelindring. Dette kan sammenlignes med at give en sukker/kalk pille i medicinske forskningstests*”

Dr. Carol Samuel tilføjer: ” *Dette er et pionerstudie, og der er brug for mere forskning for at finde ud af hvordan zoneterapi virker. Uanset hvad, ser det ud til at zoneterapi kan anvendes som supplement til konventionel medicinsk behandling i behandlingen af lidelser der er relateret til smerter, som eks. gigt, rygsmerter og cancer*”

## Vil du vide mere?

Undersøgelsesresultaterne er blandt andet publiceret i ”*The Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*” - ”*The Independent*” & ”*The Telegraph*”, hvorfra disse oplysninger er hentet.

Ligeledes blev resultaterne præsenteret, af Carol, på den 8 Europæiske Zoneterapikongres, på Madeira, maj 2014. Yderligere oplysning kan fås ved henvendelse til Leila Eriksen på telefon (+45) 26 18 95 90



## Reference

"Exploratory study on the efficacy of reflexology for pain threshold and tolerance using an ice-pain experiment and sham TENS control" was published in *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(2). May 2013, pp 57-62.