



(/)

Suchen ...

Suchen



Wirkungen von Shiatsu auf die Schmerzbewältigung

Die Studie "A Study of the Effects of Shiatsu on Pain Management" wurde von Maria Gryllaki et al.¹ zwischen März 2008 und Oktober 2011 an der Pain Management Clinic des University Aretaieion Hospital in Athen durchgeführt.²

Insgesamt haben 58 Patienten im Alter von 30 bis 85 Jahren an der Studie teilgenommen: Maria betreute 25 Schmerzpatienten (mit etwa 300 Shiatsu-Sitzungen), Marianna 38 (mit etwa 240 Shiatsu-Sitzungen) und Anna 13 Patienten (mit etwa 250 Shiatsu-Sitzungen), was insgesamt 797 Shiatsu-Sitzungen bei einem Mittel von 12 Sitzungen pro Patient bedeutet. Die Patienten erhielten zudem Psychotherapie, Akupunktur und "Reflexologie". Diese Methoden wurden in der vorliegenden Studie aber nicht explizit berücksichtigt.

Alle Patienten litten unter chronischen Schmerzen, die nicht auf bösartigen (malignen) Ursachen (Erkrankungen) beruhten. Ungefähr 80 Prozent der Hilfe-Suchenden litten an einer der vier Beschwerdegruppen:

- Myoskeletale Beschwerden (Fibromyalgie, Sportverletzungen, Deformationen, Osteoporose etc),
- Autoimmun-Erkrankungen (Multiple Sklerose, Rheumatoide Arthritis etc),
- Neurologische Erkrankungen (Migräne, Post-Herpes Neuralgie, Trigeminusneuralgie etc) oder
- Complex Regional Pain Syndrome (CRPS).

Die an der Studie teilnehmenden Patienten drückten ihre Zufriedenheit über die zusätzlichen Empfehlungen über regelmäßige Übungen (Atemübungen, Walking, Yoga, Dehnungsübungen etc.) und Ernährung aus. Beschwerdefreiheit von sekundären Problemen wie Verdauungsstörungen, hormonellen Ungleichgewichten, Allergien, Schlaflosigkeit u.ä.m. wurde von ihnen vor allem mit Shiatsu in Verbindung gebracht, weil der holistische Ansatz der Shiatsu-Gebenden tiefer als nur zur Ursache der chronischen Schmerzen ging. Die Interaktion mit den Patienten zielte auf ein tieferes Verständnis der Natur/Ursache ihres Schmerzes - und dieses stärkte ihr Selbstvertrauen, indem sie Möglichkeiten erkannten, ihren Schmerz zu lindern. Zusätzliche Komplikationen, die ihren Schmerz betrafen, waren psychologische Aspekte wie Süchte, familiäre und finanzielle Probleme sowie psychische Belastungen.

Gemessen wurden Verbesserungen hinsichtlich <https://www.facebook.com/shiatsu.austria>

- Stärke, Häufigkeit und Dauer des Schmerzes,
- Lebensqualität (Stresslevel, zusätzliche Beschwerden/Erkrankungen, Arbeitsfähigkeit, Stimmung) und
- Zufriedenheit

Ergebnisse

Nahezu alle Patienten drücken Gefühle der Entspannung und der Linderung ihrer Schmerzen durch die Shiatsu-Sitzungen aus. Und alle kommentierten die einzigartige Erfahrung als Individuum mit einem speziellen Gesundheitsproblem wahrgenommen und behandelt zu werden und nicht als eine unpersönliche "Nummer" im Medizinsystem.

- Bei myoskeletalen Beschwerden zeigten sich bei 61 % der Patienten (Gesamtzahl: 36) Verbesserungen von 21 bis 90 Prozent: - 2 Patienten (6%) = vorübergehende Verbesserung - 12 Patienten (33%) = 5% - 20% Verbesserung - 22 Patienten (61%) = 21% - 90% Verbesserung
- Bei neurologischen Beschwerden zeigten sich bei 67 Prozent der Patienten (Gesamtzahl: 9) Verbesserungen von 21 bis 90 Prozent: - 2 Patienten (22%) = vorübergehende Verbesserung - 1 Patient (11%) = 5% - 20% Verbesserung - 6 Patienten (67%) = 21% - 90% Verbesserung
- Bei "komplexen Beschwerden" (mit myoskeletalen Beschwerden, neurologischen Beschwerden, zusätzliche Erkrankungen und schwierigen Lebenssituationen) zeigte sich bei 44 % der Patienten (Gesamtzahl: 23) Verbesserungen von 21 bis 90 Prozent: - 8 Patienten (34%) = vorübergehende Verbesserung - 5 Patienten (22%) = 5% - 20% Verbesserung - 10 Patienten (44%) = 21% - 90% Verbesserung Die Hälfte der 68 Patienten zeigte eine 40- bis 50%ige Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Zusammenfassung

Generell zeigt Shiatsu eine deutliche Wirkung auf Schmerzen, unabhängig von Ursache/Ätiologie. Im Detail:

Die schmerzlindernde Wirkung von Shiatsu war unabhängig vom Alter. Bei 40jährigen Patienten konnten die gleichen Verbesserungen wahrgenommen werden wie 60jährigen.

Das Alter spielte allerdings eine Rolle bei der Compliance (Einwilligung, Mitarbeit) des Patienten. Jüngere Patienten waren positiver und optimistischer eingestellt, was ihren Umgang mit der Erkrankung betrifft. Ältere Patienten neigten mehr zu Pessimismus und verknüpften ihre Gesundheitsprobleme mit ihren eingeschränkten Chancen und Aussichten in Hinblick auf ihr Leben. Sie tendierten dazu, enttäuscht zu sein und schneller aufzugeben.

Posttraumatische Belastungsstörungen (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD), Trauer und psychologische Faktoren spielten häufig eine Rolle im Schmerzgeschehen.

Patienten mit einer größeren Compliance (Mitarbeit, Einwilligung) erfuhren schneller und länger anhaltende positive Auswirkungen durch die Behandlungen. Abschließende Beobachtungen Shiatsu brachte eine Schmerzlinderung und verbesserte die Lebensqualität der Patienten in der Studie. Die Patienten lobten das Gefühl der Unterstützung durch die Shiatsu-Praktikerinnen nachdem ihre behandelnden Ärzte keine oder kaum mehr Möglichkeiten für die Schmerzlinderung zur Verfügung hatten. Und darüber hinaus, in Hinblick auf die Pain Management-Station des Athener Aretaieion Spital, erweiterte Shiatsu die Palette der Angebote für die Patienten.

[1] Auf Shiatsu-Seite wurde die Studie durchgeführt von Maria Gryllaki, Marianna Lazana und Anna Vazirgiatziki (Maria Gryllaki und Marianna Lazana sind Gründungsmitglieder der Hellenic Shiatsu Society, HSS). Auf ärztlicher Seite wurde die Studie betreut und supervidiert von den Anästhesisten Erfilli Argyra, Athina Vadalouka und Ionna Sifaka. Die Shiatsu-PraktikerInnen, die an der Studie teilnahmen, haben dies unentgeltlich gemacht. Die Patienten zeigten ihre

Dankbarkeit durch Geschenke wie selbstgemachtes Olivenöl, Kuchen und Pasteten.

[2] Erstmals wurde die Studie in AOBTA-Pulse Winter 2011 veröffentlicht. Die erste Präsentation der Arbeit durch Maria Gryllaki und ihre Kolleginnen Marianna Lazana und Anna Vazirgiatziki erfolgte am 12. National Congress of Regional Anesthesia, Pain Treatment and Palliative Care in Elounda, Kreta (Griechenland), 13. bis 16. Oktober 2011..

Englischsprachige Version unter: [https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/a-study-of-the-effects-of-shiatsu-on-pain-management \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/a-study-of-the-effects-of-shiatsu-on-pain-management\)](https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/a-study-of-the-effects-of-shiatsu-on-pain-management (/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/a-study-of-the-effects-of-shiatsu-on-pain-management)

Quellen: A Study of the Effects of Shiatsu on Pain Management. In: AOBTA-Pulse Winter 2011
Bild: Gerd Altmann (www.pixelio.de)

Home - Main Menu

[Willkommen \(/index.php\)](#)
[Kurskalender \(/index.php/kurskalender\)](#)
[Newsletter \(/index.php/newsletter\)](#)
[Impressum & Datenschutz \(/index.php/impressum\)](#)
[Kontakt \(/index.php/contact\)](#)
[Anreise \(/index.php/anreise\)](#)
[Login \(/index.php/login_page\)](#)

Shiatsu

- * [Definition & Geschichte von Shiatsu \(/index.php/definition-geschichte-von-shiatsu\)](#)
- * [Grundlagen von Shiatsu \(/index.php/grundlagen-von-shiatsu\)](#)
- * [Forschung zu Shiatsu & TCM \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm\)](#)
 - [Forschung zu Shiatsu \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu\)](#)
 - [Einzelstudien \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien\)](#)
 - * [Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/shiatsu-als-weg-in-die-achtsamkeitspraxis\)](#)
 - * [Gegenüberstellung Shiatsu & Akupressur \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/gegenueberstellung-shiatsu-akupressur\)](#)
 - * [Shiatsu bei Krebs- und Palliativpatienten \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/shiatsu-bei-krebs-und-palliativpatienten\)](#)
 - * [Shiatsu in der Behandlung von Nebenwirkungen von Chemotherapie \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/shiatsu-in-der-behandlung-von-nebenwirkungen-von-chemotherapie\)](#)
 - * [Behandlung des unteren Rückens mit Shiatsu \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/behandlung-des-unteren-rueckens-mit-shiatsu\)](#)
 - * [Shiatsu gegen Depression bei Alzheimer-Erkrankung \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/shiatsu-gegen-depression-bei-alzheimer-erkrankung\)](#)
 - * [Hand-Selbst-Shiatsu bei Menschen mit Schlafstörungen und chronischen Schmerzen \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/hand-selbst-shiatsu-bei-menschen-mit-schlafstoerungen-und-chronischen-schmerzen\)](#)
 - * [Verbindung von Shiatsu mit Psychotherapie \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/when-words-lose-their-power\)](#)
 - * [Wirkungen von Shiatsu auf die Schmerzbewältigung \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/wirkungen-von-shiatsu-auf-die-schmerzbewaeltigung\)](#)
 - * [Shiatsu in der Prävention postoperativer Beschwerden \(<https://www.facebook.com/shiatsu.austria>\) \(/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/shiatsu-in-der-praevention-postoperativer-beschwerden\)](#)

- * Unterscheide und Gemeinsamkeiten von Shiatsu in Großbritannien und Japan (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/individuelle-studien/shiatsu-in-großbritannien-und-japan>)
- * Shiatsu mit und ohne Qi (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/individuelle-studien/shiatsu-mit-und-ohne-qi>)
- * Embolie nach Nackenbehandlung mit Shiatsu (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/individuelle-studien/embolie-nach-nackenbehandlung-mit-shiatsu>)
- * Zoster als Folge von Shiatsu (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/individuelle-studien/zoster-als-folge-von-shiatsu>)
- ESF-Forschungsprojekt (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/esf-forschungsprojekt>)
- Überblicksarbeiten (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/überblicksarbeiten>)
- Natural Medicines (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/natural-medicines>)
- Grundlagen (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/forschung-zu-den-grundlagen>)
- Meridiane und Tsubos in der Forschung (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/meridiane-und-tsubos-in-der-forschung>)
- Forschung zu Akupressur (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-akupressur>)
- Forschung zu Akupunktur (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-akupunktur>)
- Weitere Forschung (</index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/weitere-forschung>)
- * Traditionelle Chinesische Medizin (</index.php/tcm>)
- * Energetische Ernährungslehre (</index.php/ernaehrungslehre>)
- * Diätetik & moderne westliche Medizin (</index.php/diaetetik>)
- * Kulturelle & spirituelle Wurzeln (</index.php/daoismus>)
- * Blog (</index.php/blog>)

News

Zen-Shiatsu - Wochenende 1: 15.-17. November

29. Juli 2019

Nächste Kurse

- Schwangerschaftsbehandlung Kurstag 2 (AU-SS-0006)
(</index.php/component/seminarman/courses/315-schwangerschaftsbehandlung-2-2019-02?Itemid=838&mod=1>)
11. Jan 2020 - 11. Jan 2020
- Praxistag Meridian-Massage 1. Umlauf (BS-PUmlauf1-0003)
(</index.php/component/seminarman/courses/317-praxistag-meridian-massage-1-umlauf-4?Itemid=838&mod=1>)
12. Jan 2020 - 12. Jan 2020
- Praxistag Zen Shiatsu (BS-PZen-0001) (</index.php/component/seminarman/courses/310-praxistag-zen-shiatsu?Itemid=838&mod=1>)
15. Feb 2020 - 15. Feb 2020

(<https://www.facebook.com/shiatsu.austria>)