

Het effect van voetreflextherapie op endometrioseklachten



Scriptie

Libby Traas |3^e leerjaar| 2021-2022

VoetreflexPlus™ Total Health Academy

Inhoudsopgave

1 Inleiding	3
1.1 Onderzoeksonderwerp	3
1.2 Onderzoeksvraag en deelvragen.....	3
1.3 Onderzoeksmethode	4
2 Reguliere medische visie op endometriose.....	4
2.1 Wat is endometriose?	4
2.2 Wat veroorzaakt endometriose?	4
2.3 Symptomen van endometriose.....	5
2.4 Gradaties van endometriose	6
2.5 Behandelingsmogelijkheden van endometriose.....	6
3 Natuurgeneeskundige visie op endometriose.....	7
4 Metafysische achtergrond van endometriose.....	10
5 Chinese geneeskundige visie op endometriose	11
5.1 De Chinese organen en endometriose	11
5.2 Ziekteoorzaken.....	12
5.3 Vijf elementenleer.....	14
5.4 Wetenschappelijk onderzoek	15
6 Praktijkonderzoek	16
6.1 Behandelplan	16
6.2 Ondersteunende adviezen.....	18
6.3 Cliëntendossier	18
7 Onderzoeksresultaten	25
8 Conclusie	28
9 Mijn ervaring	29
10 Literatuurlijst	30
11 Bijlagen	32

1 Inleiding

In het derde jaar van de opleiding VoetreflexPlus TM van de Total Health Academy is het uitvoeren van een afstudeeropdracht een groot onderdeel van de studie. In de komende periode ga ik leren een onderzoeksvraag te beantwoorden aan de hand van literatuuronderzoek en praktijkonderzoek. Door middel van deze afstudeeropdracht zal ik laten zien dat ik een start bekwaam VoetreflexPlus therapeut ben. Ik zal de kennis, inzichten en vaardigheden die ik tijdens deze studie heb opgedaan in de praktijk brengen in het kader van een afgeronde taak. Ik zal hiermee aantonen dat ik alle beroepscompetenties en eindkwalificaties op HBO niveau beheers.

1.1 Onderzoeksonderwerp

De reden dat ik het onderzoeksonderwerp “endometriose” gekozen heb, heeft voor een groot deel te maken met mijn eigen relatie met deze chronische aandoening. In het eerste jaar van deze opleiding ben ik geconfronteerd met endometrioseklachten. Na een operatie, waarbij de chirurg tot haar en mijn verrassing meer endometrioseweefsel aantrof en moest verwijderen dan verwacht, is dan ook de diagnose endometriose gesteld. Naast het feit dat ik moest herstellen van een operatie, de effecten van de narcose en de aanwezigheid van een fikse bloedarmoede was het aanvaarden van deze diagnose een proces voor mij. Ik merkte dat er weinig bekend was over dit ziektebeeld bij mijn huisarts, maar ook bij de gynaecologen die mij jarenlang geen informatie hebben gegeven over endometriose en geen gedegen onderzoek hebben gedaan. Ik vond het moeilijk te aanvaarden dat er geen remedie voor endometriose bestaat, en dat de klachten onverwacht en wisselend in ernst en aard de kop op kunnen steken. Vlak na de operatie heb ik advies gezocht bij een acupuncturist, die ruime ervaring heeft in het ondersteunen van vrouwen met endometriose, nl. Stephanie van Hulst (auteur van het boek “Endometriose en menstruatieklachten te lijf! De helende kracht van voeding voor vrouwen”). Dankzij haar ben ik op gaan knappen na de operatie en heeft ze me mentaal en emotioneel kunnen steunen. Ik heb geleerd om voor mezelf op te komen in dit ziekteproces en ga steeds beter en vaker voor mezelf staan en kies ik de behandeling of medicatie die bij mij past. In 2021 ben ik een behandeltraject aangegaan bij een fijne acupuncturist, die ervoor gezorgd heeft dat ik momenteel pijnvrij door het leven ga, en mijn energie weer terug aan het krijgen ben! Bij mij is de vraag ontstaan in hoeverre voetreflextherapie van invloed zou kunnen zijn op endometrioseklachten, als ik al zulke effecten waar kon nemen tijdens een behandelperiode met acupunctuur! Er wordt immers op dezelfde meridianen behandeld. Ik geloof dat een combinatie van reguliere geneeskunde met complementaire/alternatieve geneeskunde voor mij goed kan werken. En ik gun dit alle andere vrouwen met endometriose! Ik hoop dat ik door dit onderzoek een bijdrage kan doen aan het verminderen van klachten ten gevolge van endometriose.

1.2 Onderzoeksvraag en deelvragen

Onderzoeksvraag:

Wat is het effect van Voetreflexplus behandelingen op endometrioseklachten?

Deelvragen:

- a) Wanneer spreken we van endometriose?
- b) Welke klachten bestaan er bij endometriose?
- c) Kunnen VoetreflexPlus behandelingen ervoor zorgen dat vrouwen met endometriose minder pijnklachten ervaren?

1.3 Onderzoeksmethode

Voorafgaand aan de voetreflexbehandelingen wordt aan de deelnemende personen gevraagd de volgende 2 vragenlijsten in te vullen:

MPI-DLV (Multidimensional Pain Inventory – Dutch Language Version)

De MPI-DLV is de geautoriseerde vertaling van de Multidimensional Pain Inventory versie 2.0.

De MPI-DLV heeft betrekking op cognitief-gedragmatige begrippen van chronische pijn, met name de psychosociale aspecten en de kwantificatie van pijngedrag. Met het instrument kan de mate van pijn en de manier van omgaan met de pijnklachten door de patiënt en zijn omgeving in kaart gebracht worden bij mensen met langdurige pijnklachten (>6 weken). Patiënten kunnen aan de hand van de score worden ingedeeld in drie verschillende pijnclusters.

Om te meten of de deelnemende personen minder pijn ervaren dan voor de behandeling geven de deelnemers na de behandeling een cijfer tussen de 0 en 10 voor de pijnklachten, waarbij 0 staat voor geen pijn en 10 voor de ergst denkbare pijn, aan de hand van de Visueel Analoge Schaal (VAS), een lijnstuk van 10 cm lengte waarop de deelnemer aangeeft hoeveel pijn ze ervaart.

2 Reguliere medische visie op endometriose

2.1 Wat is endometriose?

De European Society of Human Reproduction and Embryology de ESHRE (Endometriosis guideline, 2022) definieert endometriose in haar nieuwe klinische richtlijnen voor de diagnose en behandeling van endometriose als volgt:

“Endometriose wordt gedefinieerd als de aanwezigheid van endometriumachtig weefsel buiten de baarmoeder. Endometriose veroorzaakt een chronische ontstekingsreactie met pijn en verklevingen tot gevolg. Verklevingen ontstaan wanneer littekenweefsel afzonderlijke structuren of organen aan elkaar hecht. De activiteit en de klachten als gevolg van endometriose kunnen variëren tijdens de menstruatiecyclus van de vrouw, omdat de hormoonspiegels fluctueren. Bijgevolg kunnen de symptomen op bepaalde momenten in de cyclus erger zijn, vooral vlak voor en tijdens de menstruatie van de vrouw. Terwijl sommige vrouwen met endometriose ernstige bekkenpijn ervaren, hebben anderen helemaal geen symptomen of beschouwen hun symptomen gewoon als 'gewone menstruatiepijn'. In zeldzame gevallen kan cyclische pijn ook het bovenste deel van de buik betreffen, bijvoorbeeld onder de ribben of de borst. Geschat wordt dat tussen de 2 en 10% van de vrouwen in de algemene bevolking endometriose heeft en dat 30% - 50% van de onvruchtbare vrouwen endometriose heeft. Vrouwen met endometriose ervaren vaak ernstige symptomen en een significant verminderde kwaliteit van leven, waaronder beperking van normale activiteiten, pijn/ongemak en angst/depressie”.

2.2 Wat veroorzaakt endometriose?

Er zijn verschillende theorieën over het ontstaan van endometriose. De gangbare theorie is dat menstruatiebloed en afgestoten baarmoederslijmvlies in het bekken terechtkomen in plaats van langs de vagina naar buiten te stromen. Wanneer het baarmoederslijmvlies zich daar vastzet, kan het beginnen woekeren.

Steeds meer deskundigen zijn echter van mening dat cellen aan de binnenkant van de buikholte van celtype kunnen veranderen en endometriumweefsel kunnen worden. De cellen in de buikholte en endometriumcellen worden uit dezelfde voorlopercellen gevormd. Endometrioseweefsel is dus waarschijnlijk geen baarmoederslijmvlies dat uit de baarmoeder 'gelekt' is, maar nieuw aangemaakt weefsel dat er hetzelfde uitziet als baarmoederslijmvlies en dezelfde eigenschappen heeft. De groei en woekering van dit weefsel gebeurt vooral onder invloed van oestrogeen. Oestrogeen stimuleert de groei van cellen en weefsels (Vegt, 2020).

Vrouwen met een eerstegraads familielid met endometriose hebben een grotere kans dat zij ook endometriose krijgen. Erfelijke factoren, bepaalde genen dus, spelen ongetwijfeld een rol, maar het is

nog niet duidelijk hoe precies. Hier wordt in meerdere landen uitgebreid onderzoek naar gedaan (Endometriosis guideline, 2022).

2.3 Symptomen van endometriose

De meest voorkomende symptomen van endometriose zijn:

Pijn (voor/tijdens/na de menstruatie)

Je kunt tijdens de menstruatie krampen hebben die zo pijnlijk zijn dat je, met zware en/of veel pijnstillers, één of meerdere dagen in bed moeten blijven liggen. Bij veel vrouwen breidt de pijnperiode zich in de loop van de tijd uit: eerst pijn tijdens de menstruatie, daarna ook pijn vóór, en aansluitend aan de menstruatie. Zodat er aanhoudend pijn is die tijdens de menstruatie erger wordt. Verklevingen en cystes belemmeren de doorbloeding in de buik. Dit kan een continu zeurende tot stekende pijn geven in de onderbuik en pijn bij aanraking, maar ook tot heftige pijn die doorstraalt naar de benen of rug waarbij pijnstillers nauwelijks effect hebben.

Heftig bloedverlies

Klachten die hier ook vaak bij horen zijn hevige bloedingen met het verlies van stolsels, langdurige bloedingen, licht bloedverlies voorafgaande aan de menstruatie (voorbloeden) of zomaar tussendoor (tussentijds bloedverlies).

Ovulatiepijn

Als er cystes of verklevingen zitten in of in de omgeving van de eierstokken of eileiders wordt de eisprong geremd en kan het eitje moeilijk door de eileider. Hierdoor kan heftige ovulatiepijn ontstaan.

Darm- en blaasproblemen (darmkrampen, obstipatie, diarree, branderig gevoel tijdens het plassen)

Endometriosehaarden die zich op de dikke darm (endeldarm, sigmoïd) bevinden kunnen de darm, vooral tijdens de menstruatie, prikkelen. Hierdoor ontstaan krampen en kan loze aandrang optreden. Endometriose kan ook ingroeien in de wand van de dikke darm. Hierdoor wordt een deel van de darmwand star en verlittekend. Soms knikt die af en wordt de diameter kleiner waardoor de ontlasting minder makkelijk kan worden getransporteerd. Dit kan zorgen voor verstopping, soms kan alleen dunne ontlasting nog passeren, en veel buikkrampen. Ook kun je last hebben van een pijnlijke, moeilijke of slijmerige ontlasting. In zeldzame gevallen kan endometriose door het darmslijmvlies heen groeien en bloed afgeven via de anus. Deze klachten komen vooral voor tijdens de menstruatie. Als endometriose-haarden aanwezig zijn op het buikvlies dat over de blaas ligt, kunnen deze de blaas prikkelen en pijnklachten ontstaan bij het plassen of zorgen voor loze aandrang voor urine. Als de endometriose doorgroeit in de blaas, of door de blaaswand heen, komt er bloed in de urine en ontstaan ook blaaskrampen. Dit gebeurt meestal tijdens de menstruatie.

Vermoeidheid

Er zijn opvallend veel vrouwen met endometriose die last hebben van vermoeidheid, soms zelfs extreme vermoeidheid. Wat daar de oorzaak van is, is op dit moment (nog) niet bekend. Het is mogelijk dat de (chronische) pijn die de vrouwen hebben zorgt voor vermoeidheid (uitputting van het lichaam) en dat de chronische ontsteking in de buik een factor is.

Pijnlijke geslachtsgemeenschap (tijdens en na de gemeenschap)

Veel vrouwen met endometriose hebben pijn bij geslachtsgemeenschap. Vooral het doorstoten van de penis is pijnlijk, dit heet diepe dyspareunie. Hierbij wordt het buikvlies onderin de buik opgerekt. Bij lichte vormen van endometriose is het buikvlies lokaal of diffuus ontstoken en verlittekend en is voorstelbaar dat bij bewegingen pijn ontstaat. Is er sprake van diep infiltrerende endometriose hoog achterin de vagina, in het cavum Douglasi, in de banden van de baarmoeder, dan kan directe aanraking, indrukken en oprekken e.d. erg pijnlijk zijn. Soms is het zo pijnlijk dat het voor vrouwen met endometriose onmogelijk is om seks te hebben. Hetzelfde geldt voor het gebruiken van tampons. Een gevolg van pijnlijke gemeenschap is het vaak en lang aanspannen van de bekkenbodemspieren, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat bij pijnervaring tijdens seks.

Vruchtbaarheidsproblemen

Endometriose kan leiden tot vruchtbaarheidsproblemen. Vrouwen worden moeilijk zwanger of zijn onvruchtbaar. De maandelijkse kans op een zwangerschap is verlaagd, het duurt daarom gemiddeld

langer voordat een zwangerschap ontstaat. Als je wegens kinderwens stopt met medicatie tegen endometriose komen de klachten meestal weer terug en kan endometriose zich weer verder ontwikkelen (Kennedy S, 2005) .

Klachten die kunnen samenhangen met endometriose zijn o.a.:

- Bekken– en/of buikpijn (ook buiten de menstruatieperiode);
- Pijn tijdens inwendig onderzoek van de vagina en/of darm;
- Lusteloosheid;
- Depressie en/of prikkelbaarheid;
- Pre Menstrueel Syndroom (PMS);
- Gezwollen buik;
- Slapeloosheid.

De klachten die je kunt ervaren bij endometriose zijn per vrouw verschillend. De ernst ervan staat niet altijd gelijk aan de ernst van de aandoening. Vaak heeft de locatie van de endometriosehaarden een relatie met de mate waarin klachten worden ervaren. Zo kan het zijn dat milde endometriose, bijvoorbeeld achter de baarmoeder, erge pijn veroorzaakt terwijl ernstige endometriose, voornamelijk gevestigd op de eierstokken, zorgt voor weinig pijn. Kleine endometriosehaarden produceren bij hogere activiteit prostaglandine. Prostaglandinen zijn weefselhormonen die een rol spelen bij veel lichaamsfuncties en waarschijnlijk verantwoordelijk zijn voor veel symptomen van endometriose.

2.4 Gradaties van endometriose

Er zijn momenteel 3 methodes om gradaties van endometriose te omschrijven. Deze gradaties zeggen alleen iets over de medische impact, maar niets over hoe een vrouw zich voelt of hoe het haar beperkt (gradatie IV hoeft bijvoorbeeld niet meer klachten te geven dan gradatie I).

De meest en langst gebruikte gradatiemethode is de r-ASRM: deze methode wordt gebruikt om de bevindingen in kaart te brengen die de gynaecoloog tijdens de operatie aantreft in de buik. Volgens de ASRM wordt endometriose in vier stadia opgedeeld (zie Tabel 1). Binnen deze stadia worden een aantal punten verzameld en aan de hand van de punten blijkt in welk stadium de endometriose is ingedeeld (Haas, 2012).

<i>Stadia van endometriose</i>	<i>Ernst en aard van de endometriose</i>
Stadium I (1-5 punten)	Minimaal Enkel oppervlakkige ingegroeide plekken
Stadium II (6-15 punten)	Mild Meer en diepere ingegroeide plekken
Stadium III (16-40 punten)	Matig Veel diepe ingegroeide plekken Kleine cysten op een of beide eierstokken Aanwezigheid van filmachtige verklevingen
Stadium IV (>40 punten)	Ernstig Veel diepe ingegroeide plekken Grote cysten op een of beide eierstokken Veel dichte verklevingen

Tabel 1 Gradatiemethode r-ASRM bij endometriose

2.5 Behandelingsmogelijkheden van endometriose

Voor de behandeling van endometriose wordt de Europese behandelrichtlijn gehanteerd (Endometriosis guideline, 2022). De mogelijkheden variëren van een afwachtende behandeling, medicatie, operatie of tot combinaties van voorgaande.

Er is geen medicijn dat de endometriose doet verdwijnen. Hormonale medicatie kan de ontwikkelde endometriose afremmen of tot stilstand brengen. De arts schrijft (pijnstillende)medicijnen voor als

symptoombestrijding, niet als echte behandeling. Indien je niet continu pijn hebt, zijn er diverse pijnstillers en/of ontstekingsremmende medicijnen. Veel vrouwen hebben baat bij prostaglandineremmers zoals Ibuprofen, Diclofenac en Naproxen (NSAID's). Deze pijnstillers remmen de eigen productie van prostaglandine, zodat de menstruatie minder pijnlijk verloopt.

Bij chronische pijnklachten is het van groot belang goed onderzoek te laten doen naar de oorzaak hiervan. Mogelijk wijzen die op diep invasieve endometriose (DIE), hetgeen alleen operatief te behandelen is (als er endometriosehaarden meer dan 5 mm zijn ingegroeid in het onderliggende weefsel, dan wordt er gesproken van DIE).

Bij een hormonale behandeling ga je medicijnen gebruiken die de aanmaak van hormonen voor de eisprong, de opbouw van het baarmoederslijmvlies en de menstruatie beïnvloeden.

Bij een operatieve behandeling wordt ernaar gestreefd zoveel mogelijk endometrioseweefsel, cysten en verklevingen te verwijderen. Bij 65% van de vrouwen vermindert dat de pijn, maar bij 60% van de vrouwen komt de pijn terug binnen de twaalf maanden (Giudice, 2010). Bovendien komen endometriomen (cysten) in ongeveer 30% van de gevallen terug binnen de drie jaar (Yuan M, 2014). Bij 42% van de vrouwen is endometriose teruggekeerd binnen de vijf jaar na de operatie (Sengoku K, 2013).

Uterusexstirpatie of hysterectomie betekent het verwijderen van de baarmoeder, meestal met baarmoederhals (cervix). Bij zeer ernstige endometriose met vrijwel onbehandelbare pijn- en/of bloedingsklachten, of bij adenomyose, kan in het uiterste geval in overleg worden besloten om samen met het verwijderen van de endometriose ook de baarmoeder te verwijderen. Na de operatie komen er geen menstruaties meer, wel blijven de hormonen normaal functioneren tot aan de overgang. Worden de eierstokken ook verwijderd tijdens de operatie, dan kom je meteen in de overgang en worden er vrijwel geen oestrogenen meer aangemaakt. Het voordeel hiervan is dat eventueel achtergebleven endometriosehaarden niet meer gestimuleerd worden. Hierdoor is de kans op nieuwe klachten klein. Het is meestal wel noodzakelijk om oestrogenen substitutie (HRT = hormone replacement therapy) te gaan gebruiken om overgangsklachten, versnelde veroudering, libidoverlies en botontkalking te voorkomen. Verwijderen van de baarmoeder en eierstokken zou in 90% van de gevallen de terugkeer van symptomen voorkomen (Mounsey, 2006).

3 Natuurgeneeskundige visie op endometriose

Natuurgeneeskunde is de verzamelnaam voor geneeswijzen die vertrouwen op het zelf genezend vermogen van het lichaam en die gebruik maken van methoden en technieken die in de natuur voorkomen. Natuurgeneeskunde kenmerkt zich door:

- Een holistische benadering. De klachten worden altijd in samenhang met een hoop andere factoren bekeken, zoals andere problematiek, leefstijl en persoonlijkheid.
- De balans willen te herstellen tussen lichaam en geest.
- Er van uit te gaan dat de cliënt/patiënt zelf verantwoordelijk is voor zijn/haar gezondheid.
- Te werken met 'natuurlijke' middelen of adviseert deze.
- Het uitgaan van een samenhang tussen lichaam en geest.

De natuurgeneeskunde zoekt de oorzaken van endometriose onder andere in onze leefomgeving, die vervuild is met toxische stoffen en veel stress met zich meebrengt. Ook is uit onderzoek een duidelijke parallel gevonden met de hormonale balans van vrouwen, waarbij een teveel aan oestrogenen en een tekort aan progesteron de conditie verergeren. De groei en woekering van endometrioseweefsel gebeurt vooral onder invloed van oestrogeen. Oestrogeen stimuleert de groei van cellen en weefsels (proliferatie, woekering). Endometriose veroorzaakt een ontstekingsproces.

De hieronder genoemde therapieën en remedies zijn gebaseerd op deze aannames vanuit de natuurwetenschap (Mens en gezondheid, 2012) en (Dubbers, 2018) :

Vermindering van stress via supplementen

Cortisol is een hormoon, dat betrokken is bij de stress respons. Alternatief artsen geven aan dat verhoogde niveaus van cortisol kunnen leiden tot een afname van het beschikbare progesteron en hiermee een hormonale disbalans teweeg brengt.

Een studie onder 49 vrouwen toonde aan dat cortisol niveaus significant hoger waren bij vrouwen met gevorderde endometriose in vergelijking met vrouwen die niet aan deze voorwaarde voldeden. Er is dus een duidelijk verband tussen stress en endometriose.

Kruiden en voedingsstoffen, die natuurgeneeskundigen in het algemeen aanraden voor stressvermindering, omvatten onder andere vitamine B, vitamine C, zink en magnesium.

Vermindering van stress door yoga of meditatie

Door regelmatig te mediteren verminder je de hoeveelheid stress. Het stresshormoon cortisol in je lichaam kan hierdoor meetbaar dalen. Onderzoekers hebben vastgesteld dat hierdoor de hoeveelheid ontstekingen in het lichaam kunnen afnemen (Turakitwanakan, 2013) .

Studies tonen aan dat ook yoga stress helpt te verminderen en zorgt voor een lagere productie van het stresshormoon cortisol (Kishore Kumar Katuri, 2016)

Sommige studies tonen aan dat yoga ontstekingsmarkers in het lichaam kan verminderen en ontstekingsziektes kan helpen voorkomen. Een onderzoek uit 2015 verdeelde 218 deelnemers in twee groepen: een groep die yoga beoefende en een groep die dat niet deed. Beide groepen deden (licht) inspannende oefeningen om stress te veroorzaken. Aan het einde van het onderzoek hadden degenen die yoga beoefenden lagere ontstekingsmarkers dan degenen die dat niet deden. Een klein onderzoek uit 2014 toonde aan dat twaalf weken yoga de ontstekingsmarkers verminderde bij mensen die borstkanker hebben overleefd met aanhoudende vermoeidheid (Ambarish Vijayaragava, 2015). Hoewel meer onderzoek is vereist om de gunstige effecten van yoga op ontstekingen te bevestigen, wijzen deze onderzoeken erop dat het kan helpen beschermen tegen ziektes veroorzaakt door chronische ontsteking.

Beperking van inname van dierlijk vet

Hoewel eerdere onderzoeken bij vrouwen tegenstrijdig waren, zijn er steeds meer aanwijzingen dat chronische blootstelling aan chemische stoffen, dioxines en polychloorbifenylen (PCB's) samenhangt met een toegenomen prevalentie en ernst van endometriose.

Een manier om de inname van deze schadelijke stoffen te beperken is om te letten op het gebruik van dierlijke vetten, met name zuivel, rood vlees en vis. Dioxines en PCB's hopen zich namelijk bij voorkeur op in dierlijke vetten.

Natuurlijke ontstekingsremmers via voeding

Chronische inflammatie of ontsteking is betrokken bij de ontwikkeling van endometriose en is een belangrijke oorzaak van de pijn die ermee gepaard gaat. Endometrioseweefsel verhoogt de activiteit van het ontstekingsbevorderende enzym COX-2 (cyclo-oxygenase 2) en de aanmaak van ontstekingsfactoren, zoals prostaglandine E2 (PGE2). PGE2 veroorzaakt niet alleen ontsteking en pijn, maar stimuleert ook celgroei.

Dat is één van de redenen waarom ontstekingsremmers (COX-2 remmers) vaak effectief zijn in het verlichten van pijn en klachten bij vrouwen met endometriose.

Natuurlijke ontstekingsremmers hebben geen bijwerkingen en sommige hebben nog andere therapeutische effecten, zoals modulatie van het oestrogeenmetabolisme.

Voorbeelden van natuurlijke ontstekingsremmers zijn o.a. omega-3 vetzuren, resveratrol, groene thee, curcumine en vitamine D.

- *Omega-3 vetzuren:*

Omega-3 vetzuren (ALA, EPA en DHA) hebben een ontstekingsremmende werking. Het zijn natuurlijke COX-2 remmers. Een hoge inname van omega-3 verlaagt het risico op endometriose. Vrouwen met een hoog gehalte aan EPA in hun bloed hebben 82% minder kans om endometriose te krijgen dan vrouwen met een laag gehalte aan EPA (Hopeman MM, 2015). Omega-3 vetzuren bevinden zich in vlaszaad, noten, zaden, vette vis, zeevruchten, algen en waterkers.

- *Resveratrol:*

Resveratrol, een stof die onder andere in druiven en rode wijn zit, is een veelbelovend alternatief voor de behandeling van endometriose.

In dierenstudies vermindert resveratrol endometrioseweefsel, het remt ontsteking en angiogenese (Ozcan Cenksoy P, 2015).

- *Groene thee:*

Een andere veelbelovende natuurlijke stof voor de preventie en de behandeling van endometriose is epigallocatechinegallaat (EGCG), een polyfenol uit groene thee (Matsuzaki S, 2014).

EGCG vermindert de grootte van bestaande endometriose cysten en remt de groei van nieuwe cysten. EGCG remt onder andere angiogenese, de aanmaak van nieuwe bloedvaten (Laschke MW, 2008; Xu H, 2009).

- *Curcumine:*

Curcumine, het actieve bestanddeel van de geelwortel, is een ontstekingsremmer, een angiogenese remmer, een aromatase remmer en een natuurlijke pijnstillert. Curcumine beïnvloedt de activiteit van oestrogeen. Het gaat het proliferatieve effect van oestrogeen tegen; het voorkomt dat oestrogeen de celtgroei en woekering stimuleert. Het is net als resveratrol en EGCG een veelbelovende kandidaat voor de preventie en behandeling van endometriose (Kim KH, 2012; Zhang Y, 2011). Curcumine remt de aanmaak van oestradiol, een vorm van oestrogeen (Zhang Y, 2013). Het remt de groei van endometriose (Jana S, 2012).

- *Vitamine D:*

Vitamine D, de vitamine die aangemaakt wordt onder invloed van zonlicht, is zelf een hormoon en beïnvloedt de aanmaak van de geslachtshormonen. Genetische factoren die de werking van vitamine D verstoren, worden gelinkt aan een verhoogd risico op endometriose (Faserl K, 2011).

Vitamine D moduleert de immuniteit, remt ontsteking en vermindert pijn. Vitamine D is ook een natuurlijke aromatase remmer, ze verlaagt de aanmaak van oestrogeen uit testosteron.

Angiogenese remmers via voeding

Om te groeien moet endometriumweefsel nieuwe bloedvaten aanmaken, een proces dat angiogenese genoemd wordt. Er zijn ook natuurlijke stoffen met een angiogenese remmende werking.

Ze moduleren angiogenese, dat wil zeggen dat ze de vorming van nieuwe bloedvaten niet afremmen wanneer angiogenese nodig is voor groei en weefselherstel. Ze voorkomen of herstellen de oorzaken van weefsel schade (gebrek aan zuurstof, oxidatieve stress en inflammatie), zodat groei- en herstelfactoren – waaronder ook de aanmaak van nieuwe bloedvaten – niet (meer) geactiveerd worden. Natuurlijke stoffen met een angiogenese modulerende werking zijn o.a. curcumine, resveratrol, quercetine, groene thee extract, ashwagandha en kampferol.

N-acetylcysteïne

Een veelbelovend natuurlijk geneesmiddel tegen endometriose is N-acetylcysteïne (NAC). NAC is een vorm van het zwavelhoudende aminozuur cysteïne. Het is een antioxidant en ontstekingsremmer en speelt een belangrijke rol in de detoxificatie van giftige stoffen.

NAC remt de woekering van epitheelcellen, het soort cellen waaruit het baarmoederslijmvlies bestaat (Wu Y, 2006; Pittaluga E, 2010). NAC komt niet in de voeding voor. Het is een geacetylerde vorm van het aminozuur cysteïne. Cysteïne zit in zwavelrijke voeding zoals uien, knoflook, broccoli, waterkers en eierdooiers.

Vermijden van xeno-oestrogenen

Er zijn diverse onderzoeken die aantonen dat toxische stoffen zoals bepaalde pesticiden of chemische stoffen die veel voorkomen in producten als zonnebrand en nagellak endometriose kunnen verergeren. Deze stoffen staan ook bekend als xeno-oestrogenen: chemische stoffen die zich in ons lichaam gedragen als oestrogeen, maar een heftigere werking hebben op het lichaam dan het lichaamseigen oestrogeen. Een niet optimaal werkende lever die normaal gesproken zorgt voor afvoer van te veel oestrogenen en toxische stoffen kan de zaak verergeren.

Geadviseerd wordt om cosmetica- en verzorgingsproducten en ook huishoudelijke producten te gebruiken die bestaan uit natuurlijke ingrediënten.

Kortom, een passend voeding- en leefstijlplan zou er op gericht zijn de endometriose klachten te verzachten en te verminderen. Sommige voedingsmiddelen kunnen beter beperkt worden gegeten, andere juist meer. Verder zou het goed zijn om de zware metalen aan te pakken, de detox-capaciteit te vergroten en de lever hierbij te ondersteunen.

Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de juiste supplementen onder begeleiding van een natuurgeneeskundig therapeut (Vegt, 2020).

Het MALT GALT systeem en endometriose

De slijmvliezen vormen een immunologische barrière, een bescherm laag tussen de binnen- en buitenwereld. Alle slijmvliezen zijn verbonden in het MALT (mucosa associated lymphoid tissue), oftewel de mucosa (slijmvlies) lymphoid (lymfatisch) weefsel. Het MALT is weer onder te verdelen in GALT (darmen), BALT (bronchiën, luchtwegen) en NALT (voor neusslijmvlies en de bovenste luchtwegen) (Beernink, 2017). Alle immuuncellen zijn via het MALT met elkaar verbonden en kunnen met elkaar communiceren. Dit is belangrijk in natuurgeneeskundige behandelingen. Het verklaart waarom therapieën, die gericht zijn op het verbeteren van het darm-geassocieerde immuunsysteem, ook zorgen voor een verbetering van de andere slijmvliezen (Natuurdietisten, 2022). Bij endometriose komt weefsel gelijkend op baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder voor. Analoog aan de redenering hierboven zou dit op baarmoederslijmvlies gelijkend weefsel positief beïnvloed kunnen worden door het optimaliseren van de slijmvliezen in de darmen.

4 Metafysische achtergrond van endometriose

Een ziekte heeft altijd een aanleiding, een oorzaak. We bezitten over een spiritueel lichaam en een fysiek lichaam. De oorzaak van klachten en ziektes kunnen geregeld gevonden worden bij emotionele blokkades. Volgens de metafysica wordt duidelijk gemaakt welke achterliggende betekenis een ziekte kan hebben.

Uterus

Metafysisch gezien wordt de baarmoeder gerelateerd aan creativiteit, en het voortbrengen van nieuw leven. Klachten kunnen worden geassocieerd met een angst voor de conceptie van een kind of ook met de conceptie van een creatie/project. Emotionele blokkades m.b.t. het op de wereld zetten van een kind, ofwel door schuldgevoelens (bijvoorbeeld omdat wij eerder gefaald hebben om een kind liefdevol op te voeden) ofwel door een angst om niet in staat te zijn om een liefdevolle omgeving en opvoeding te kunnen bieden voor degene waar we van houden, kunnen zich dan manifesteren als een fysieke klacht m.b.t. de uterus.

Ovaria

Metafysisch gezien associëren we de eierstokken met de bron van het leven, en met creativiteit. Klachten in dit gebied worden gewoonlijk geassocieerd met een conflict over het krijgen van een kind. Het kan zijn, dat vrouwen hun eigen vermogens om te creëren onderwaarden, door conditionering of door een onbewuste of ingesleten overtuiging dat vrouw-zijn gelijk staat aan zwak-zijn. Het is belangrijk dat vrouwen zowel de vrouwelijke als de mannelijke kanten van hun karakter (leren) waarderen (Dethlefsen, 2015).

Endometriose

Endometriose wil vertellen dat je worstelt met een diep innerlijk conflict. Je wilt jezelf wel vormgeven, manifesteren naar buiten toe, maar de onzekerheid en twijfel over je eigen kunnen en talenten ontbreekt. Je voelt je onmachtig en niet krachtig genoeg om jezelf vorm te geven. Er is te weinig vertrouwen in de eigen basis en structuur (Beerlandt, editie 2020).

Er kan sprake zijn van een conflict waarbij je worstelt met 'vrouw-zijn' of het uiten van je eigen vrouwelijkheid. Je vrouwelijkheid is onderdrukt of er is misbruik gemaakt hiervan. Je kan de opvatting hebben dat je partner je afwijst. Er kan sprake zijn van onderdrukking van je seksualiteit.

Een aantal emotionele patronen die endometriose kunnen beïnvloeden, zijn:

- Het eigen lichaam niet vertrouwen;

- Trauma als gevolg van mishandeling of misbruik;
- Culturele onderdrukking van het vrouw zijn en je daarmee vereenzelvigen: 'vrouwen zijn zwak' = 'ik ben zwak', ter compensatie je gedragen naar mannelijke normen: altijd maar doorgaan, niet klagen, emoties wegstoppen, etc.;
- Meer voor anderen zorgen dan voor jezelf. Niet aan jezelf toekomen;
- Geen stevige basis voelen, onzekerheid, 'ik kan het toch niet', willen doorbreken maar niet durven/kunnen;
- Je alleen voelen, geen of een onveilige thuisbasis ervaren (relatie tot ouders en/of partner), twijfels aan het eigen kunnen als moeder of de veiligheid voor het (toekomstige) kind;
- Gebeurtenissen als het verliezen van een dierbare, miskraam, abortus en adoptie en de daarbij behorende emoties (Bourbeau, 2009).

5 Chinese geneeskundige visie op endometriose

De Chinese geneeskunde is holistisch en gaat uit van gezondheid. Een gezond lichaam met een goede afweer is bestand tegen ziekmakende factoren. De interne organen spelen een belangrijke rol in de Chinese geneeskunde. Ze worden gezien als complexe energetische systemen die zowel anatomisch, mentaal, emotioneel en spiritueel invloed uitoefenen. Er zijn zes Yin organen (Lever, Hart, Milt, Long, Nier en Pericard) en zes Yang organen (Galblaas, Dunne Darm, Maag, Dikke Darm, Blaas en Drievoudige Verwarmer) met ieder hun eigen functies. In dit hoofdstuk wordt duidelijk hoe endometriose en de klachten die erbij horen verklaard worden vanuit de Chinese geneeskunde. Tenzij anders vermeld, komt de informatie in dit hoofdstuk uit het boek *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde* van Giovanni Maciocia (Maciocia, 2016).

5.1 De Chinese organen en endometriose

De oorzaak van endometrioseklachten ligt volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde in onvoldoende energie en doorstroming van bloed in het bekken: er is sprake van een stagnatie, dat wil zeggen dat er geen vrije doorgang van energie (Qi) is. Dit kan aanleg zijn, maar ook onder andere ontstaan als gevolg van chronische uitputting (jezelf voortdurend overvragen) en verkeerde voeding. Endometriosehaarden en cystes worden gezien als een vorm van Bloed Stase (bloed stagnatie). Kenmerken bij Bloed Stase is een stekende, gelokaliseerde of borende pijn, donker gekleurd menstratiebloed met donker gekleurde klonters. Bloed Stase kan ontstaan door een Qi stagnatie, Koude (doet Bloed stollen), Warmte (condenseert Bloed), een Qi Leegte (Qi kan niet gecirculeerd worden), Bloed Leegte (Bloed circuleert niet) of Flegma (veroorzaakt niet direct Bloed Stase, maar kan dit wel verergeren). Bloed Stase kan op termijn zelf het volgende veroorzaken: Warmte, Droogte, Bloed Leegte, Qi Leegt en bloedingen (hemorragie). Het orgaan dat het frequentst aangetast wordt door Bloed Stase is de Lever. Andere aangetaste organen zijn het Hart, de Long, de Maag, de Darmen en de Uterus. In geval van de Uterus zien we met name pijnlijke menstraties, premenstruele pijn, donker gekleurd menstrueel bloed met donker gekleurde klonters, gelokaliseerde abdominale massa's.

Bij endometriose concentreert de blokkade van Bloed zich vooral in het laagste deel van het bekken. Volgens de TCG kan deze vorm van Bloed Stase ontstaan, omdat er onvoldoende energie en doorstroming van bloed in het bekkengebied is, waardoor het lichaam niet sterk genoeg is om baarmoederweefsel dat naar de verkeerde plek is geschoven, zelf op te ruimen. Doordat het baarmoederweefsel niet tijdig wordt opgeruimd, kan het verder uitgroeien tot endometriosecystes en/of leiden tot verklevingen/haarden (Hulst, 2017).

De Lever energie speelt een belangrijke rol. Deze energie reguleert voor een groot deel de menstratiecyclus. Als de Lever energie verzwakt is, zie je vaak dat de menstratiecyclus onregelmatig raakt.

Vaak is een verband te zien met een niet goed werkend immuunsysteem en een zwakke energie van

de Milt en de Nier. Daarnaast komt vaak Interne Koude in het onderlichaam voor, waardoor vloeistoffen (slijm) niet goed afgevoerd kunnen worden en er stagnatie ontstaat van Qi en de bloedstroom. Interne Koude kan o.a. veroorzaakt worden door het nuttigen van koude voedingsmiddelen.

De klachten behorend bij endometriose (zie Hoofdstuk 2, paragraaf 2.3) zijn niet terug te leiden tot het verloop van een of meerdere meridianen en spelen zich niet af in de huid, spieren of gewrichten. Daarmee is het een probleem van een of meerdere organen. Endometriose is dan ook een INTERN probleem.

Hieronder nog eens een opsomming van de hoofdklachten van endometriose, om vervolgens te beredeneren welke klacht bij welk Chinees orgaan hoort:

- Pijn (menstruatiepijn en/of ovulatiepijn)
- Heftig bloedverlies
- Darm- en blaasproblemen
- Vermoeidheid
- Pijnlijke geslachtsgemeenschap
- Vruchtbaarheidsproblemen

Deze hoofdklachten zijn niet terug te leiden tot het verloop van een of meerdere meridianen, daarmee is het een probleem van een of meerdere organen.

De Lever zorgt voor een goede verloop van de menstruatie en een vrije circulatie van Qi. Bij een disbalans in de Lever kan menstruatiepijn ontstaan. Door een gebrekkige doorbloeding in het bekken kan menstruatiebloed gaan klonteren. Deze bloedklontjes of soms grote stukken weefsel geven voorafgaand en tijdens de menstruatie heftige pijn en vaak ook veel bloedverlies. Het bloed blijft als het ware hangen boven de blokkade (bloedklontjes) en als de blokkade vervolgens ineens los schiet door de druk van het bovenliggende bloed, komt er met veel kracht een golf van menstruatiebloed. Dit heftige bloedverlies zorgt op haar beurt weer voor uitputting/vermoeidheid, dat vervolgens een oorzaak kan worden voor nog meer bloedverlies en een gebrekkige doorbloeding in het bekken. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Door verklevingen die zijn doorgegroeid tot in de endeldarm is het moeilijker te ontlasten, de stoelgang kan pijnlijk zijn, er kan constipatie of juiste dunnere ontlasting zijn. Tijdens de menstruatie kan slijmerig bloed ontlast worden. Slijm wordt gezien als een gecondenseerde vorm van Damp. Damp en slijm accumulatie komt voort uit het onvermogen van het spijsverteringsstelsel, het maag-milt systeem, vloeistoffen weg te transporteren. De Milt is de baas van de spijsvertering, bij een zwakke Milt energie kunnen de net genoemde klachten dan voorkomen.

Vermoeidheid wordt binnen de TCG gezien als een Leegte, en vaak passend bij een zwakke Milt energie.

Blaasproblemen bestaan uit een drukkend gevoel en daardoor vaker aandrang tot plassen, pijn tijdens het plassen of bloed bij de urine. De Nieren controleert de sluitspieren van de blaas. Bij een zwakke Nier energie kan aandrang tot plassen voorkomen. Pijn en bloed in de urine kan duiden op een disbalans van het orgaan Blaas. Deze is verantwoordelijk voor het filteren en uitscheiden van urine (het onzuivere).

De Nier regelt de voortplanting en daarmee de geslachtsorganen. Bij een disbalans in de Nier energie kunnen vruchtbaarheidsproblemen ontstaan en kan een pijnlijke geslachtsgemeenschap voorkomen.

5.2 Ziekteoorzaken

Volgens de TCG ligt de oorzaak van endometriose in onvoldoende energie en doorstroming van bloed in het bekken.

Oorzaken van te weinig energie en doorstroming van bloed in het bekkengebied zijn (Hulst, 2017):

1. Aanleg

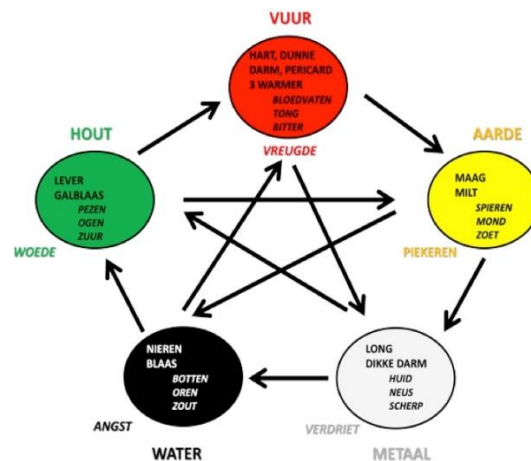
Aanleg is biologisch bepaald en geeft aan dat er een groter risico is op ontwikkeling van endometriose. Aanleg is geen garantie dat endometriose ook werkelijk ontwikkelt.

2. Fysiek trauma zoals buikoperatie of keizersnede
Hierdoor kan er te veel energie weg lekken uit het bekkengebied en kan er ook letterlijk baarmoeder gelijkend slijmvlies verplaatst worden naar andere delen buiten de baarmoeder.
3. Zeer heftige emoties
Heftige emoties (bijvoorbeeld onverwacht overlijden van een naaste, scheiding, fysiek geweld) kunnen het Hart diep beroeren, en daardoor de Hart energie sterk uitputten en daarnaast een blokkade veroorzaken in het Hart. Volgens de TCM wordt de baarmoeder o.a. gevoed vanuit het Hart via de natuurlijke verbinding van de Chong-Mai meridiaan. Als het Hart te zwak of geblokkeerd is, kan er onvoldoende energie via de Chong-Mai naar de baarmoeder en bekkengebied stromen. Hierdoor kan de bloeddoorstroming in het bekken belemmerd worden. Dit kan als gevolg hebben dat het lichaam niet sterk genoeg is om baarmoeder gelijkend slijmvlies dat op de verkeerde plek zit, op te ruimen, waardoor endometriose kan ontstaan.
4. Langdurig broeiende emotie
Boosheid blokkeert de Lever energie. Als deze energie niet vrij kan stromen, blokkeert de energie in de Levermeridiaan. De Levermeridiaan loopt in het bekkengebied en is o.a. verantwoordelijk voor het starten en stoppen van de menstruatie en voor een soepele afvoer van het menstruatiebloed. Als de Levermeridiaan blokkeert kan dit als effect hebben dat het menstruatiebloed niet meer soepel afgevoerd wordt, dit noemt men dan ook bloedstase, en geeft pijn. Als de blokkade van de Levermeridiaan langdurig is, trekt het andere meridianen die verantwoordelijk zijn voor opbouw van bloed en energie mee in de blokkade. Hierdoor wordt de energie- en bloedopbouw beperkt en is er uiteindelijk te weinig energie en doorstroming van bloed in het bekkengebied.
Ook andere emoties als verdriet en piekeren kunnen ervoor zorgen dat de opbouw van bloed en energie niet meer goed functioneren, wat weer effect heeft op de werking van de Lever.
5. Emotioneel trauma in bekkengebied zoals verkrachting of seksueel misbruik
Onvrijwillige seksuele ervaringen roepen heftige en diepe emoties op die via de Chong-Mai meridiaan en Lever meridiaan uiteindelijk zorgen voor onvoldoende energie en doorstroming van bloed in het bekkengebied. Door deze pijnlijke ervaringen wordt uit zelfbescherming alle aandacht en aanwezigheid uit het bekkengebied gehaald om zo min mogelijk geconfronteerd te worden met wat er is gebeurd.
6. Teveel energie uitgegeven
Door langdurig meer energie uit te geven dan er op voorraad is kan dit voor verzwakking zorgen en zo voor onvoldoende energie en doorstroming van bloed in het bekken.
7. Onvolwaardige voeding
Hierdoor ontstaan tekorten die o.a. de werking van de spijsvertering verminderen. Op termijn ontstaat verdere uitputting en heeft dit weer invloed op de energie en bloeddoorstroming in het bekkengebied.
8. De klimaatfactoren Koude en Damp worden bij endometriose gezien. Koude kan ontstaan door het eten en drinken van koud energetische voedingsmiddelen en rauwe voeding. Ook zich koud kleden, met name het buikgebied en de onderrug of op blote voeten lopen kan Koude creëren.
Als het verteringsvuur (Milt energie) niet krachtig genoeg brandt om de inhoud van de kookpot (Maag energie) te verteren, of de inhoud vraagt té veel van jouw verteringsvuur (denk aan het eten van suiker, zuivel of gefrituurde voeding), dan blijven er resten in het spijsverteringskanaal zitten; dit wordt Damp genoemd. Een vorm van Damp die bij

endometriose gezien wordt is cystes op de eierstokken, pijn tijdens de ovulatie, slijm in de ontlasting.

5.3 Vijf elementenleer

De onderlinge relaties tussen de organen en de beïnvloeding van elkaar is de kern van de TCG. Het lichaam is een geïntegreerd geheel. Het is daarom belangrijk om in kaart te brengen hoe de Yin-organen elkaar beïnvloeden. Ik benoem in deze paragraaf de belangrijkste relaties die bij endometriose een rol spelen. In de 5-elementenleer zijn er twee cycli. De voedende Shen cyclus (pijlen aan de buitenkant) en de controlerende Ko cyclus (pijlen aan de binnenkant).



Afbeelding 1 Vijf Elementensysteem met Sheng en Ko cyclus

Een verzwakt Hout element kan ontstaan doordat:

1. Water Hout niet voedt;
2. Vuur Hout uit put;
3. Aarde naar Hout rebelleert;
4. Metaal Hout over controleert.

1. De Sheng cyclus is de voedende cyclus (buitencirkel met de pijl mee). In deze cyclus wordt elk element door het voorgaande element gevoed, “De moeder voedt het kind niet”. Hier is te zien dat Water (moeder) Hout (kind) niet voedt. De Nier (moeder) tast de Lever (kind) aan. Een zwakke constitutie (aanleg), en te veel energie uitgegeven hebben verzwakt de Nier energie. Ook emotionele trauma’s als verkrachting/seksueel misbruik kunnen het Nier element verzwakken.
2. De Sheng cyclus kan ook het opvolgende element het voorgaande element uitputten (buitencirkel tegen de pijl in). “Het kind put de moeder uit”. Vuur (kind) put Hout (moeder) uit. Het Hart (kind) tast de Lever (moeder) aan. Zeer heftige emoties kunnen de Hart energie uitputten, waardoor het Hart te veel energie vraagt van de Lever.
3. De Contra dominerende cyclus (Ko cyclus) (binnencirkel tegen de pijl in). “Een element rebelleert naar het andere element”. Aarde rebelleert naar Hout. Milt rebelleert naar Lever. Als er Damp in de Milt ontstaat, kan dit de vrije circulatie van Lever Qi verstoren.
4. De Overheersende cyclus (Ko cyclus). Deze treedt op als de dominerende relatie tussen de elementen uit de hand loopt en excessief wordt (binnencirkel met de pijl mee) “Een element over controleert het andere element”. Metaal over controleert Hout. Long overheerst Lever. De Long beheerst en verspreidt de Qi. In geval van overcontrole zal dit invloed hebben op de vrije circulatie van de Qi, waar de Lever dan niet goed voor kan zorgen. Zo kan er een Qi stagnatie ontstaan.

5.4 Wetenschappelijk onderzoek

Acupunctuur

In 2011 hebben *Zhu X, Hamilton KD en McNicol ED* op PubMed een review geplaatst: *Acupuncture for pain in endometriosis*. Het gaat hier om het onderzoeken van het genezende en het pijn verlichtende effect van acupunctuur in geval van endometriose. Het betreft een literatuurstudie waarbij de vorige publicaties zeer kritisch zijn bekeken. Van 24 studies vonden de onderzoekers maar één studie geschikt. Dit was een dubbelblind onderzoek en betrof 67 vrouwen van vruchtbare leeftijd waarbij met laparoscopie endometriose was vastgesteld. De vrouwen in de acupunctuurgroep hadden minder pijnklachten dan de vrouwen in de controlegroep. Op een schaal van 15 zijn de pijnklachten met 4.81 punten gedaald. Er werd ook een genezend effect vastgesteld bij 91% van vrouwen uit de acupunctuurgroep en 60% van de vrouwen die Chinese kruiden gebruikten, waarin de mate van genezing varieerde. Ooracupunctuur lijkt de sterkste analgetische werking te hebben. De conclusie van de onderzoekers is dat het bewijs voor het effect van acupunctuur op endometriose nogal gelimiteerd is, aangezien ze maar op één onderzoek kunnen vertrouwen. Ze vinden het noodzakelijk dat er meer goed ontworpen, dubbelblind, gerandomiseerde onderzoeken worden verricht.

Chinese kruiden

Het effect van Chinese Kruiden op endometriose is wat uitgebreider onderzocht. Dat komt met name omdat in China het zeer gebruikelijk is om endometriose met Chinese Kruiden te behandelen. In 2012 heeft Conchrane een review gepubliceerd: *Chinese herbs for endometriosis - Flower A, Liu JP, Lewith G, Little P, Li Q*.

De wetenschappers vonden deze keer twee studies geschikt. Ze vergeleken het effect van Chinese kruiden met het effect van twee westerse medicijnen die op hersenniveau de aanmaak van vrouwelijke hormonen remmen: danazol en gestrinone. Danazol is een gemodificeerde vorm van testosteron, een hormoon met androgene (bij)werking. Het zorgt ervoor dat de patiënte in een tijdelijke, kunstmatige menopauze komt. Het remt de afgifte van het luteïniserend en het follikelstimulerend hormoon, het LH en FSH. Gestrinone is een synthetische variant hiervan. Er was geen significant verschil in vermindering van klachten in de groep van vrouwen die gestrinone gebruikten en de groep vrouwen die Chinese kruiden slikten na laparoscopie. Dit kan ook gezegd worden over de zwangerschapskans.

Er was wel een verschil tussen de Chinese kruiden groep en danazol, waarbij de kruiden zowel oraal als middels klysma's werden gebruikt. Het effect van Chinese kruiden was beter, dat wil zeggen ongeveer vijf maal beter effect van de Chinese kruiden dan van danazol, waarbij de klysma's een toegevoegd effect hebben. De pijnverlichting trad vooral op bij pijn in de onderbuik, lage rugpijn en rectale pijn; vaginale noduli werden door de Chinese kruiden niet positief beïnvloed ten opzichte van danazol.

De conclusie van de wetenschappers is dat de inname van Chinese kruiden vergelijkbare voordelen oplevert als gestrinone. Chinese kruiden werken beter dan danazol en het meest pijnverlichtende effect is te verwachten van de orale inname van Chinese kruiden gecombineerd met klysma's van Chinese kruiden. Chinese kruiden zouden ook minder bijverschijnselen hebben dan gestrinone en danazol.

Toch, gezien de gelimiteerdheid van de onderzoeken, wordt aangeraden om meer onderzoek te verrichten.

Dat werd ook gedaan. Een voorbeeld hiervan is een publicatie op PubMed december 2012: *Controlling the recurrence of pelvic endometriosis after a conservative operation: comparison between Chinese herbal medicine and western medicine*

In dit onderzoek werden 208 vrouwen met endometriose na de operatie verdeeld in twee groepen, waarvan één groep Chinese kruiden kreeg en de andere westerse medicatie – gonadotropine releasing factor agonisten of GnRH-a. In Nederland is GnRH-a bekend als Lucrin (leucoprolerine), Zoladex (goserelin), Decapeptyl (triptorelin), Suprecur (buserelin), Synarel (nafareline) of gestrinone. De therapie duurde 3 of 6 maanden, afhankelijk van de ernst van de aanvankelijke endometriose. Er was weinig verschil in de timing van terugkeer van endometriose tussen beide groepen. De

zwangerschappen in de Chinese kruiden groep kwamen eerder dan in de westerse medicatie groep. Deze wetenschappers concludeerden dat Chinese kruiden de terugkeer van endometriose voorkomen en minder bijwerkingen hebben dan GnRH-a medicatie. Behandeling met behulp van Chinese kruidengeneeskunde voldoet aan de behoefte van de patiënten met een kinderwens en endometriose.

6 Praktijkonderzoek

6.1 Behandelplan

Voorafgaand aan de 1^e voetreflexmassage heb ik de deelnemers gevraagd om de MPI-DLV lijst in te vullen. In totaal heb ik bij 5 deelnemers dezelfde voetreflexmassages gegeven volgens het opgestelde behandelplan. Na elke behandeling hebben de deelnemers een VAS score gegeven t.a.v. pijn. De voetreflexmassages zijn 1x/week gegeven. Ondersteunende adviezen zijn op papier na de 1^e behandeling meegegeven aan de deelnemers. Na de 5^e behandeling heeft elke deelnemer wederom de MPI-DLV lijst ingevuld.

Massage 1	TCM	Accent op acupunctuurpunten	Westerse reflexzone massage
	Lever + Galblaas meridianen	Lever 3 + Galblaas 34	Hormonale stelsel

Motivatatie

Bij een Bloed Stase is het belangrijkste doel de Qi weer in beweging te krijgen. Dit kan bereikt worden door de Lever te versterken via de Lever meridianen en bijbehorend de Galblaas meridianen. Hierbij wordt extra accent gelegd op Lever 3: Laat Lever Qi en Bloed circuleren, en op Galblaas 34: dit punt laat de Lever Qi circuleren.

De pijnklachten spelen zich af in en rondom de geslachtsorganen, het hormoon oestrogeen bevordert de groei van het endometriseweeftel (zie hoofdstuk 2). Door middel van massage van het hormonale stelsel worden de hormoonklieren in balans gebracht en zorgt massage van de reflexzone van de baarmoeder voor een betere doorbloeding.

De huisarts/gynaecoloog schrijft hormonen voor om met name de eisprong te onderdrukken, de opbouw van baarmoederslijmvlies en om de menstruatie te onderdrukken, opdat pijn en verdere groei van het endometriseweeftel geminimaliseerd wordt. Massage van het hormonale stelsel kan dit mogelijk ook bewerkstelligen door o.a. massage van de reflexzone van de hypofyse. Deze hormoonklier is de grote aanstuurder van de andere hormoonklieren en kan zorgen voor een juiste afgifte van oestrogeen en progesteron, en cortisol (werkt stressverlagend en ontstekingsremmend). Ook kan massage van de bijnier reflexzone (bijnier maakt cortisol aan) hierin extra worden meegenomen.

Massage 2	TCM	Accent op acupunctuurpunten	Westerse reflexzone massage
	Lever + Galblaas meridianen	Lever 3 + Galblaas 34	Ontspanningsmassage

Motivatatie

Bij een Bloed Stase is het belangrijkste doel de Qi weer in beweging te krijgen. Dit kan bereikt worden door de Lever te versterken via de Lever meridianen en bijbehorend de Galblaas meridianen. Hierbij wordt extra accent gelegd op Lever 3: Laat Lever Qi en Bloed circuleren, en op Galblaas 34: dit punt laat de Lever Qi circuleren.

Vanuit de reguliere medische wereld worden pijnstillers en ontstekingsremmers voorgeschreven om pijnklachten te verminderen bij endometriose, en zo ontspanning te bieden. Langdurige stress door pijnklachten en mogelijk zorgen over de vruchtbaarheid/kinderwens/angst voor operaties geeft een aantal hormonale veranderingen; het leidt in eerste instantie tot een verhoogd gehalte aan cortisol. In tweede instantie leidt het tot uitgeputte bijnieren, waardoor ontstekingen vrij spel krijgen, en de

pijnklasten dan weer toe kunnen nemen. Door een ontspanningsmassage te geven gaat het lichaam ontspannen en kan stress afnemen. Deze massage zorgt voor aanmaak van oxytocine, hetgeen pijnstillend werkt.

Massage 3	TCM	Accent op acupunctuurpunten	Westers reflexzone massage
	Lever + Galblaasmeridianen	Lever 3 + Galblaas 34	Lymfestelsel

Motivatie

Bij een Bloed Stase is het belangrijkste doel de Qi weer in beweging te krijgen. Dit kan bereikt worden door de Lever te versterken via de Lever meridianen en bijbehorend de Galblaas meridianen.

Hierbij wordt extra accent gelegd op Lever 3: Laat Lever Qi en Bloed circuleren, en op Galblaas 34: dit punt laat de Lever Qi circuleren.

Massage van de reflexzones van het lymfestelsel kan toegepast worden om de weerstand en het immuunsysteem te verbeteren en zo ontstekingen (de zogenaamde endometriose ontstekingshaarden) aan te pakken. Door middel van deze massage kunnen ziekmakende stoffen afgevoerd worden, met name de xeno-oestrogenen (zie hoofdstuk 3.1), die een negatieve invloed hebben op endometrioseklachten.

Massage 4	TCM	Accent op acupunctuurpunten	Westerse reflexzone massage
	Lever + Galblaas meridianen	Lever 3 + Galblaas 34	Spijverteringsstelsel

Motivatie

Bij een Bloed Stase is het belangrijkste doel de Qi weer in beweging te krijgen. Dit kan bereikt worden door de Lever te versterken via de Lever meridianen en bijbehorend de Galblaas meridianen.

Hierbij wordt extra accent gelegd op Lever 3: Laat Lever Qi en Bloed circuleren, en op Galblaas 34: dit punt laat de Lever Qi circuleren.

Massage van de reflexzones van het spijsvertering kan toegepast worden in geval van slijmvliesproblemen en om de weerstand te verhogen (80% van het immuunsysteem bevindt zich in de darmen). Een gezond slijmvlies zorgt voor een goede immunologische barrière. Doordat de immuun cellen in het MALT GALT systeem (zie hoofdstuk 3) met elkaar kunnen communiceren, kan verbetering van het darm-geassocieerde immuunsysteem zorgen voor een verbetering van het baarmoederslijmvlies, en daarbij mogelijk het baarmoederslijmvlies gelijkend weefsel; het endometrioseweefsel.

Hiernaast zorgt massage van de reflexzone van de lever ervoor dat giftige/lichaamsvreemde stoffen (xeno-oestrogenen) goed afgebroken kunnen worden (zie hoofdstuk 3).

Massage 5	Energetisch
	Chakramassage met accent op chakra 1, 2, en 6.

Motivatie

De Chakra's staan in verbinding met de hormoonklieren. Een chakramassage versterkt en harmoniseert alle hormoonklieren.

Chakra 1: als de bijnier goed functioneert, kan de cortisol die de bijnier produceert ontstekingen zoals in het endometrioseweefsel verminderen.

Chakra 2: het harmoniseren van de geslachtsklieren heeft effect op menstruatieklasten, blaasproblemen, darmproblemen en vruchtbaarheidsklachten.

Chakra 6: de hypofyse heeft een sturende werking op andere hormoonklieren, massage van de hypofyse zal een positief effect hebben op de bijnier en geslachtsklieren.

Tabel 2 Behandelplan VoetreflexPlus massages bij endometriose

6.2 Ondersteunende adviezen

- Laat je goed adviseren en ondersteunen door iemand die gespecialiseerd is in voeding en supplementen, bijvoorbeeld een orthomoleculair therapeut (zie hoofdstuk 3).
- Vermijd koude in voeding. Eet warm, voedzaam voedsel (zie hoofdstuk 5).
- Blijf warm. Houd je centrum warm: rug, buik en bekken, door je warm te kleden, een warm bad te nemen of een warme kruik tegen de rug/buik/bekken te houden (zie hoofdstuk 5).
- Ontspanningsoefeningen om de stresshormonen te verlagen via yoga of meditatie kunnen allemaal een bijdrage zijn (zie hoofdstuk 3).

Yoga staat erom bekend dat het zowel lichaam als geest kalmeert, grondt en versterkt (Natracare, 2022).

De volgende yoga houdingen kunnen helpen bij pijn in de baarmoeder en vermindering van stress:

- Downward Facing Dog: het versterkt en strekt tegelijk en kalmeert de geest, en helpt om menstruatiepijn te verlichten.
- Child's Pose is een mooie rusthouding die je na Downward Facing Dog kunt doen. Het ontspant en helpt vooral bij lage rugpijn.
- De Camel Pose eist wat meer van je lichaam. Omdat het de onderbuik en bekkenspieren activeert is het erg effectief als krampverlichtende rekoefening. De pose werkt ook om angst te verminderen en nieuwe energie op te doen.
- De Bow Pose is een andere achterwaartse stretch die kan helpen bij menstruatiepijn. De pose stimuleert de voortplantingsorganen en versterkt en stretcht je rug.
- De Reclined Goddess is een herstellende houding die de liezen opent en de eierstokken stimuleert.

Om te weten hoe de houdingen uit te voeren, zie (Natracare, 2022).

Meditatie:

Zelfs een korte meditatie kan al een positief effect hebben. Regelmatig wat langer mediteren werkt krachtiger dan onregelmatige korte sessies. Als je het moeilijk vindt om te beginnen, is het raadzaam om begeleiding op te zoeken via een groepscursus, een begeleide meditatie op Spotify of een app zoals Headspace of Meditation Moments.

- Indien je jezelf herkent in één of meerdere van emotionele patronen zoals beschreven in hoofdstuk 4, dan loont het voor je gezondheid om hiermee aan de slag te gaan: Leer dus je lichaam weer te vertrouwen, verwerk trauma, omarm je krachtige vrouwelijkheid, vereenzelvig je niet langer met conditioneringen rondom het vrouw zijn, stel zelfzorg als prioriteit, doorbreek je eigen onzekerheid, bouw aan een stevige fundering, werk aan lastige relaties met je ouders en/of partner en verwerk emoties rondom verlies. Zoek indien nodig professionele hulp hierbij. Zoek uit wat bij jou past, hetzij in regulier (EMDR), hetzij alternatief (EFT, haptotherapie) of een combinatie hiervan.
- Daarnaast is het raadzaam om creatief bezig te zijn, denk bijvoorbeeld aan schrijven, tekenen, schilderen, naaien, tuinieren, muziek maken, etc. De baarmoeder en eierstokken zijn immers gerelateerd aan creativiteit (zie hoofdstuk 4).

6.3 Cliëntendossier

Cliënt 1 L., vrouw, 45 jaar	Medicatie: levonorgestrel
Klachten: Heeft sinds de bevalling toenemende endometrioseklachten, zoals menstruatiepijn, fors bloedverlies, bloedklontjes, opgezwollen buik, lage rugpijn rechts en vermoeidheid. Gebruikt sinds september 2021 levonorgestrel, zodat er geen eisprong en menstruatie meer plaats vindt. Heeft tussentijds bloedverlies sinds gebruik van levonorgestrel. In 2020 is de linker eierstok met endometriosecyste verwijderd en overige verklevingen in de buikholte links. Op MRI-scan ook adenomyose geconstateerd. Huidige klachten: tussentijds bloedverlies met pijn, lage rugpijn rechts in	

de ochtend en incidenteel opgezette buik. Sinds: 12 jaar Overige klachten: stress, piekeren, afvallen gaat moeizaam	
Massage 1 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + hormonale stelsel	Bijzonderheden tijdens massage: L. geeft aan dat de hele Lever meridiaan pijnlijk aanvoelt, er zit druk op. Bijnier voelt week aan. Zone van baarmoeder links en rechts is gevoelig volgens L. Effecten na massage: goed geslapen na de massage, wakker geworden zonder lage rugpijn in ochtend 3 dagen achter elkaar. VAS score na behandeling: 4 Zelfreflectie: ik zit te veel met het protocol in mijn hoofd, waardoor ik soms vergeet te kijken en te voelen bij de betreffende reflexzones.
Massage 2 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + ontspanningsmassage	Bijzonderheden tijdens massage: Acupunctuurpunten Le 3 en 8 zijn pijnlijk. L. valt kort in slaap tijdens ontspanningsmassage. Effecten na massage: diezelfde nacht vast geslapen, wordt 2 nachten erna niet wakker van lage rugpijn. VAS score na behandeling: 4 Zelfreflectie: onvoldoende gelet op aarding vooraf en eigen houding.
Massage 3 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + lymfestelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 en 8 zijn pijnlijk. Uitknijpen van teenvliezen erg pijnlijk, als ook Chinese lymfe van het bekken Effecten na massage: 's nachts wakker geworden, voelde zich rillerig. Dag erna doodmoe, met tussentijds bloedverlies, kleine stolsels/oud bloed, geen pijn. VAS score na behandeling: 4 Zelfreflectie: onvoldoende gelet op eigen houding.
Massage 4 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + spijsverteringsstelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 is pijnlijk, net name op linkervoet. Veel spanning in Milt meridiaan, links meer dan rechts. Reflexzones van dikke darm en dunne darm gevoelig, meer op de linkervoet dan op de rechtervoet. Effecten na massage: L. ervaart dagen erna opvallend meer ontspanning in hoofd en lijf, geen opgezette buik, 2x/dag ontlasting. VAS score na behandeling: 2 Zelfreflectie: protocol goed uitgevoerd, letten op tijd, niet te veel uitlopen.
Massage 5 Chakramassage	Bijzonderheden tijdens massage: Diepe ontspanning van deelnemer. Veel energie instroming voelbaar bij chakra 1 en 2. Effecten na massage: L. ervaart veel ontspanning, maar ook een hele week geen pijn in onderrug, kan daardoor goed doorslapen. VAS score na behandeling: 0

	Zelfreflectie: zeer fijne massage om te geven, voelt voor mezelf ook helend. Groot effect, al 'lijk je niet zo veel te doen als therapeut', voelde veel energie afvoeren via de mijn voeten.
--	--

Cliënt 2 L., vrouw, 36 jaar	Medicatie: geen
Klachten: Heeft sinds een half jaar pijn tijdens de ovulatie, voelbaar links in de buikholte. Een echo wees uit dat er een endometriosecyste ter grootte van 3 cm op de linker eierstok zit. Normaal menstrueel bloedverlies, is wel toegenomen sinds een half jaar. Naast de pijnklachten heeft ze last van vermoeidheid, lage rugpijn en pijnlijke borsten na de ovulatie tot start van de menstruatie. L. gebruikt geen anti-conceptie, ze heeft een kinderwens. Ze is 1,5 jaar bezig om zwanger te raken. Sinds: januari 2022 Overige klachten: stress, veel in het hoofd zitten, piekeren/zorgen maken, onregelmatige stoelgang	
Massage 1 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + Hormonale massage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 8 is pijnlijk. L. valt in slaap bij massage van 1^e voet (rechts). Bij Eev Westerse schildklier kristal voelbaar. Bijnier voelt links stug aan, voor L. pijnlijk. L. geeft aan dat massage van eierstok links en rechts erg gevoelig aanvoelt. Zonnevlecht/Nier 1 links is gevoelig volgens L., er stroomt veel energie door. Effecten na massage: L. heeft goed geslapen na de massage. Huilt snel tot 2 dagen na de massage, wat L. fijn vindt, omdat emoties normaliter niet zo snel uit. De urine ruikt sterker tot 3 dagen na de massage. VAS score na behandeling: 6 (ovulatiepijn) Zelfreflectie: ik vond het lastig om me aan het massageprotocol te houden, omdat mijn gevoel aangaf op andere punten te willen werken. Na de massage heb ik de Miltmeridiaan bevoeld, en daar bleken een aantal blokkades te zitten. Zelf was ik vermoeid na de massage, met hoofdpijn.
Massage 2 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + ontspanningsmassage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 en 8 pijnlijk links. Bij start massage linkervoet valt L. in slaap. Veel energie stroming door linker zonnevlecht reflexzone. Effecten na massage: L. is volledig ontspannen, gaat met leeg hoofd naar huis. Heeft geen pijnlijke borsten (na ovulatie), dit heeft ze normaliter al na een week. VAS score na behandeling: 3 (lage rugpijn) Zelfreflectie: ik kwam zelf ook in ontspanningsmodus, merkte dat ik veel energie via voeten hebben afgevoerd bij massage zonnevlecht, heb daarbij gelet op aarding en energie scheiden van mezelf en de ander.
Massage 3 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + lymfestelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3, 5 en 6 op beide voeten/benen gevoelig. Chinese lymfen van het bekken als erg pijnlijk ervaren, Chinese lymfen van de borst gevoelig. Reflexzone van

	bekken gevoelig. Deze week vindt menstruatie plaats. Effecten na massage: pijnlijke borsten blijven uit. Veel plassen. L. voelt zich 'opgelucht', net of er iets van haar schouders is gevallen, ze kan het niet anders omschrijven. VAS score na behandeling: 3 (lage rugpijn, menstruatie op komst) Zelfreflectie: Behandeling binnen tijd uitgevoerd, volgens protocol. Goed op eigen houding gelet.
Massage 4 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + spijsverteringsstelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 links gevoelig. Spanning in Miltmeridianen. Reflexzone dikke darm op rechtervoet gevoelig, mn dwarsliggende deel, voelt stug en hard aan. L. valt na 10 minuten in diepe slaap, heeft weinig van massage meegekregen. Effecten na massage: L. heeft dagelijkse stoelgang gehad tot 5 dagen na de massage. Meer rust in haar hoofd, piekert minder. VAS score na behandeling: 1 (lage rugpijn) Zelfreflectie: Protocol goed gevolgd binnen tijd gaat me steeds beter af.
Massage 5 Chakramassage	Bijzonderheden tijdens massage: veel energie instroming bij chakra 1 en 2, ben daar langere tijd gebleven met aandacht. Effecten na massage: L. gaf aan dat dit de meest ontspannende massage was van alle 5. Goed geslapen de nacht na behandeling. Rust in hoofd, weinig piekeren die week. L. merkt op dat ovulatiepijn deze week minder is dan de voorgaande maanden. VAS score na behandeling: 2 (ovulatiepijn) Zelfreflectie: ik kom zelf echt tot rust door het geven van deze massage, het 'dwingt' me om in meditatieve stand te gaan.

Cliënt 3 S., vrouw, 38 jaar	Medicatie: Aleve Feminax (naproxen)
S., 38 jaar, samenwonend. Weet sinds 5 jaar dat ze endometriose heeft. Bij een laparoscopie is dit bevestigd, er zit een endometriosecyste op de linker eierstok ter grootte van 5 cm. Deze is niet verwijderd, omdat S. een kindwens heeft. Huidige klachten: tijdens ovulatie pijn tijdens het plassen, forse menstruatiepijn, pijn in de rechterschouder tijdens de menstruatie, vermoeidheid.	
Massage 1 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + Hormonale massage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3, 5 en 6 gevoelig, spanning op deze punten, niet geheel weg te masseren. Reflexzone eierstok links opgebald en pijnlijk bij massage. Baarmoeder links en rechts opgebald, gevoelig bij massage. Effecten na massage: S. ervaart tot 3 dagen na de massage minder vermoeidheid en verliest meer bloed, dat anders ruikt en kleine stolsels heeft, tijdens de menstruatie die week.

	VAS score na behandeling: 7 (2 dagen voor menstruatie) Zelfreflectie: gesprek voorafgaand aan massage werd zeer uitgebreid verteld, dit kostte veel tijd, het lukte met niet goed om het gesprek te leiden/sturen.
Massage 2 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + ontspanningsmassage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3, 5 en 6 gespannen, gevoelig. Begin- en eindpunt van Levermeridiaan vasthouden lijkt voor deblokkering te zorgen. S. is erg moe na ontspanningsmassage, ze moet zichzelf oppeppen om naar huis te kunnen rijden. Effecten na massage: als een blok geslapen. S. is de dag erna erg moe, pakt haar rust die dag. Dagen erna voelt ze zich minder moe. VAS score na behandeling: 4 Zelfreflectie: gesprek voor en na massage goed in banen geleid, op tijd gelet.
Massage 3 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + lymfestelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 5 en 6 licht gespannen, deblokken lukt door begin- en eindpunt van Levermeridiaan vast te houden, stroomt goed door. Lymfe bekken (ook Chinees) pijnlijk, zones voelen koud aan. Lymfen van benen pijnlijk. Effecten na massage: S. heeft veel moeten plassen tot 2 dagen na massage, weinig pijn tijdens plassen ervaren. VAS score na behandeling: 4 (ovulatiepijn/pijn plassen) Zelfreflectie: massage goed uitgevoerd, goed gelet op eigen energie en houding.
Massage 4 Meridiaankoppel Lever/Galbaas + spijsverteringsstelsel	Bijzonderheden tijdens massage: weinig spanning in Levermeridianen! Mi 6 en 8 gevoelig met spanning op punten. S. valt in slaap halverwege massage. Effecten na massage: S. voelt zich die week vitaler, heeft zin om klusjes in huis aan te pakken, minimale pijnklachten. VAS score na behandeling: 1 Zelfreflectie:
Massage 5 Chakramassage	Bijzonderheden tijdens massage: S. valt bij massage op rechterschoon na 5 minuten in slaap. Veel aandacht/tijd nodig voor chakra 2, er wordt veel energie ingestroomd/afgevoerd. Effecten na massage: S. hoeft maar 1 dag naproxen te nemen i.p.v. 3 dagen tijdens de menstruatie, pijn is beduidend minder en minder lang aanwezig. VAS score na behandeling: 3 (2 dagen voor menstruatie) Zelfreflectie: massage goed uitgevoerd, blijven

	letten op aarding voorafgaand aan massage.
--	--

Cliënt 4 A., vrouw, 21 jaar	Medicatie: Naproxen
Cliënt 4 A., 21 jaar, studeert en woont op kamers. Heeft pijnklachten in buik sinds start 1 ^e menstruatie op 15-jarige leeftijd. Stekende pijn in de onderbuik, tijdens ovulatie/menstruatie, maar ook op andere momenten (A. zegt dat er geen peil op te trekken valt), opgezwollen buik tijdens pijnmomenten. A. gebruikt geen anti-conceptie, wel pijnstillers (Naproxen) bij heftige pijscheuten, gemiddeld 2x/maand. Gynaecoloog heeft sterke vermoedens van endometriose, stelt dit ook als werkdiagnose. A. wil voorlopig geen kijkoperatie om dit vast te stellen.	
Massage 1 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + Hormonale massage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 is pijnlijk, Galblaas 34 gevoelig. Effecten na massage: geen pijnklachten de gehele week, buik niet opgezwollen. VAS score na behandeling: 3 Zelfreflectie: uitleg aan iemand van 21 aangepast, tijd genomen om spanning bij A. weg te nemen.
Massage 2 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + ontspanningsmassage	Bijzonderheden tijdens massage: spanning op beide Levermeridianen, extra lang op gewerkt. A. wordt er onrustig van, trekt af en toe haar been weg. Effecten na massage: menstruatie komt deze week eerder op gang dan normaal, meer bloedverlies dan normaal, pijn aanwezig, maar A. kan haar dagelijkse activiteiten uitvoeren. VAS score na behandeling: 4 Zelfreflectie: neiging om extra best te doen om spanning weg te masseren, dit mag op een zachte manier.
Massage 3 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + lymfestelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Levermeridianen voelen soepel aan, geen blokkades of spanning. Teenvliezen uitknijpen zeer pijnlijk, Chinese lymfen van bekken gevoelig. Effecten na massage: A. is verkouden geworden de dag erna, dit houdt 2 dagen aan, met helder slijm uit neus en lichte keelpijn. VAS score na behandeling: 3 Zelfreflectie: massage goed uitgevoerd.
Massage 4 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + spijsverteringsstelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Lever- en Galblaasmeridianen voelen soepel aan, weinig spanning. Dikke darm reflexzone bevat korrels/onregelmatigheden, sigmoïdale deel gevoelig. Effecten na massage: geen pijscheuten de hele week, ook al vindt ovulatie plaats. Ontlasting dag na de massage is veel en stinkt. A. is verbaasd. VAS score na behandeling: 2 Zelfreflectie: gelet op niet te veel willen geven tijdens massage.

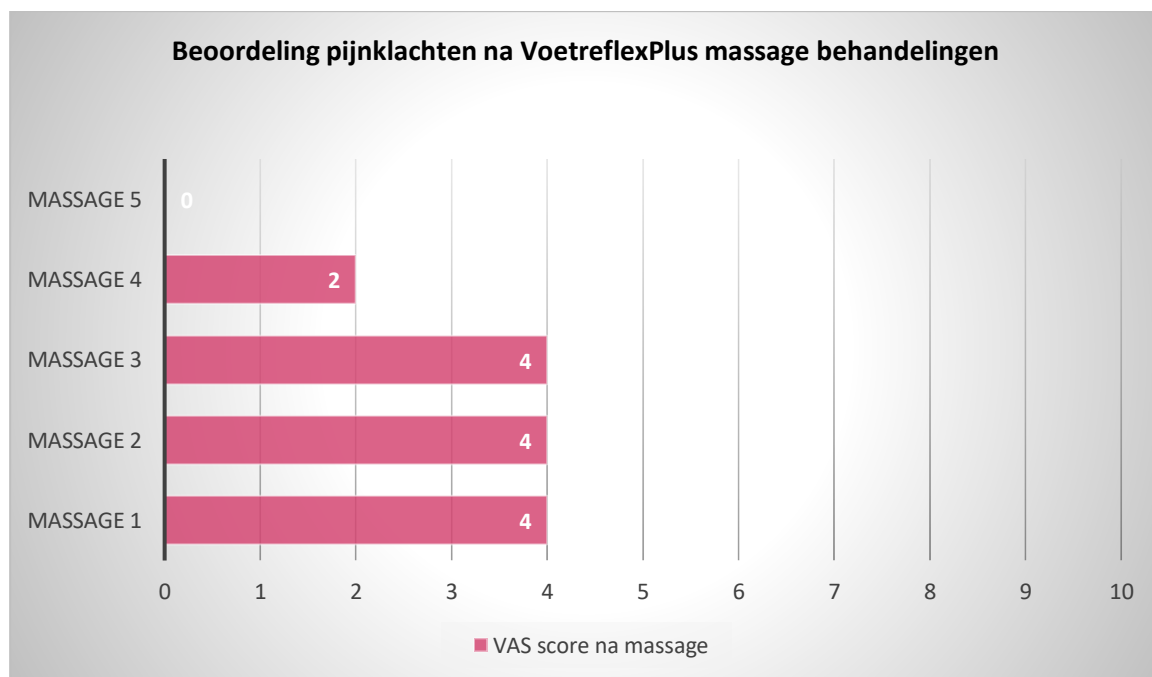
Massage 5 Chakramassage	Bijzonderheden tijdens massage: A. is de eerste helft van de massage onrustig, ligt met open ogen en praat zo nu en dan. Na 30 min. is A. stil en ontspant haar lijf. Effecten na massage: A. geeft aan goed geslapen te hebben na de massage. Ook heeft ze deze week geen pijscheuten. VAS score na behandeling: 2 Zelfreflectie: ik werd zelf ook onrustig van de onrust van A., kreeg de gedachte dat ik nog beter mijn best moest doen om haar in de ontspanning te krijgen.
-------------------------	--

Cliënt 5 P., vrouw, 47 jaar	Medicatie: Naproxen
Cliënt 5 P., 47 jaar, getrouwd en moeder van tweeling van 17 jaar. Klachten zijn begonnen na bevalling: vermoeidheid, neerslachtig, pijn week voor menstruatie met uitstraling naar benen, regelmatig pijn tijdens ontlasting. Uit MRI-scan blijkt dat de dikke darm verkleefd is aan de baarmoeder. P. gebruikt Naproxen als pijn optreedt. Advies vanuit het ziekenhuis is hysterectomie en losmaken dikke darm, P. wil dit zo lang mogelijk uitstellen.	
Massage 1 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + Hormonale massage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 en 8 pijnlijk, Ga 34 leeg, hier diepere druk gegeven, dan pijnlijk. Reflexzone baarmoeder verdikt, klein hard stukje dat pijnlijk voelt bij massage, niet weg na massage. Effecten na massage: voelt zich vitaal, vrolijker, geen pijn ontlasting gehad. VAS score na behandeling: 5 Zelfreflectie: moeite met reageren op neerslachtigheid, alles wat ik aandroeg wuifde P. weg. Ik kan en hoef dit niet op te lossen, alleen luisteren is voldoende.
Massage 2 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + ontspanningsmassage	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3 en 8, Ga 34 gevoelig. P. valt in slaap, wordt moe wakker. Effecten na massage: Nacht goed geslapen, die week Naproxen gebruikt ivm pijn bij ontlasting en menstruatie. VAS score na behandeling: 5 Zelfreflectie: bij eigen energie gebleven, zo geen last van neerslachtige gevoel dat P. bij zich droeg.
Massage 3 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + lymfestelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3, Ga 34 minder gevoelig dan vorige week. Chinese lymfen bekken zeer pijnlijk. Effecten na massage: voelt zich nacht niet lekker, veel transpireren. Week erna 1x pijn bij ontlasting gehad, geen Naproxen nodig. Voelt zich redelijk vitaal. VAS score na behandeling: 4 Zelfreflectie: Goed bij eigen energie gebleven, P.

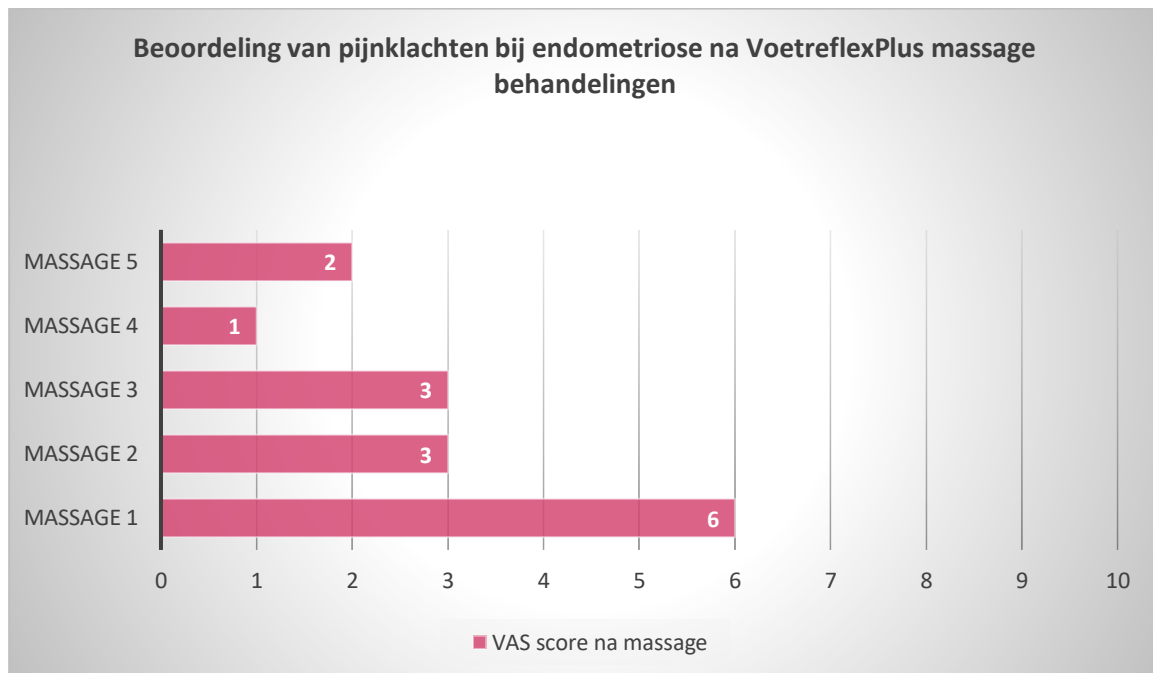
	lijkt vertrouwen te krijgen in massages en 'klaagt' nauwelijks.
Massage 4 Meridiaankoppel Lever/Galblaas + spijsverteringsstelsel	Bijzonderheden tijdens massage: Le 3, Ga 34 gevoelig, zelfde als vorige week. Milt meridiaan voelt 'leeg' aan, als ik dieper druk erg pijnlijk. Verdikking/hard stukje voelbaar bij afdelend deel dikke darm, massage is hier pijnlijk. Effecten na massage: Geen pijn bij ontlasting! Op sommige dagen 2x ontlasting. Vitaal, kan meer huishoudelijke taken uitvoeren. VAS score na behandeling: 2 Zelfreflectie: Goed uitleg kunnen geven aan wat ik gevoeld heb tijdens massage.
Massage 5 Chakramassage	Bijzonderheden tijdens massage: P. in zeer diepe ontspanning, geeft aan dat dit een super fijne massage was. Langer op chakra 1 en 2 gebleven om energie in te laten stromen/af te voeren. Effecten na massage: geen gebruik Naproxen. Voelt zich vitaler en opgewekter, kan thuis en in sociale kring activiteiten bijwonen zonder vermoeid te zijn erna. VAS score na behandeling: 2 Zelfreflectie: moeite om energie goed af te voeren, ik was erg moe de dag na de behandeling.

7 Onderzoeksresultaten

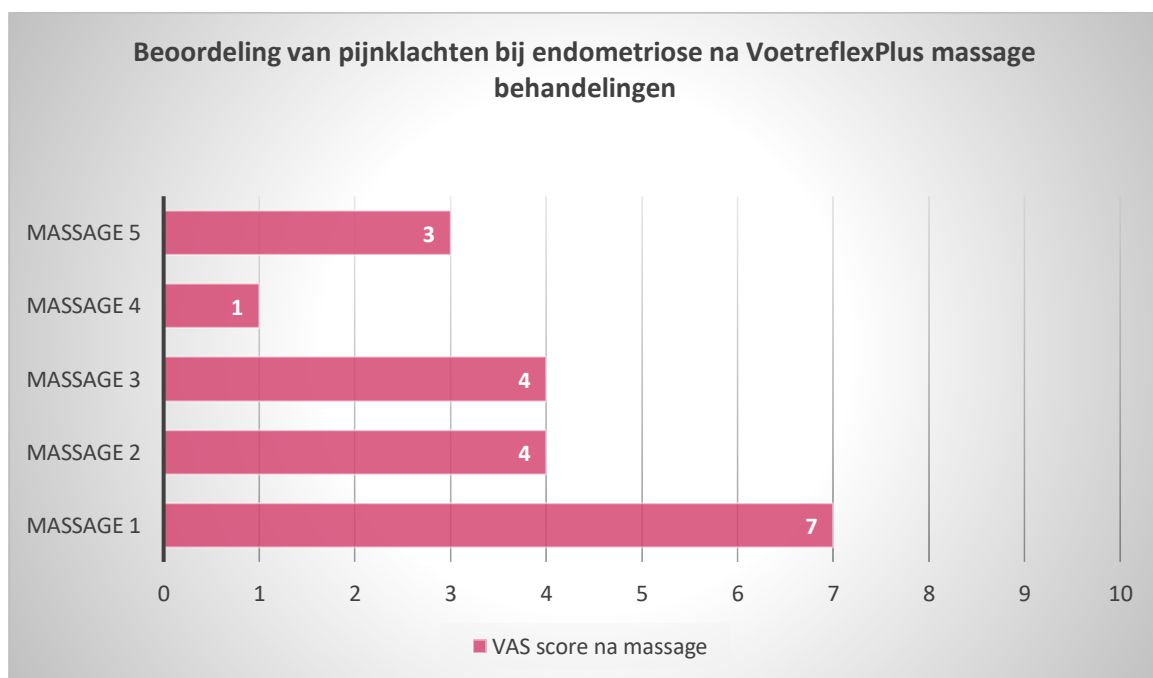
Hieronder volgen de onderzoeksresultaten per deelnemer en van de ingevulde MPI-DLV lijsten:



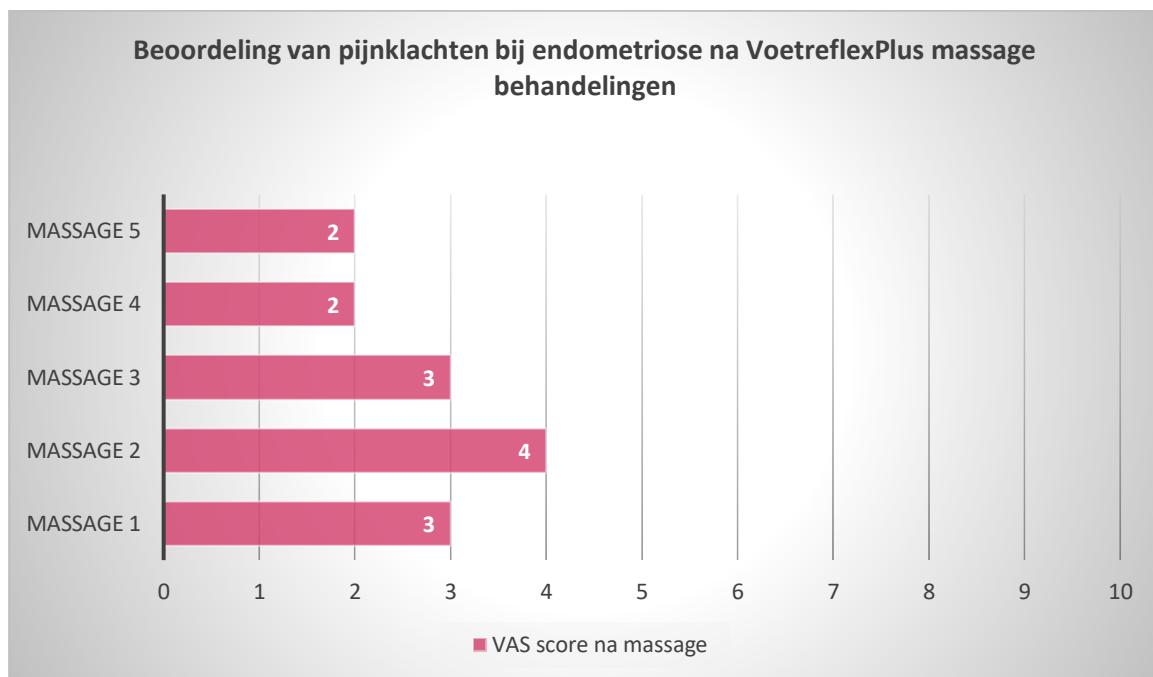
Grafiek 1: Onderzoeksresultaten deelnemer 1, weergegeven in VAS scores na elke massage, waarbij score 0= geen pijn tot 10= ergst denkbare pijn



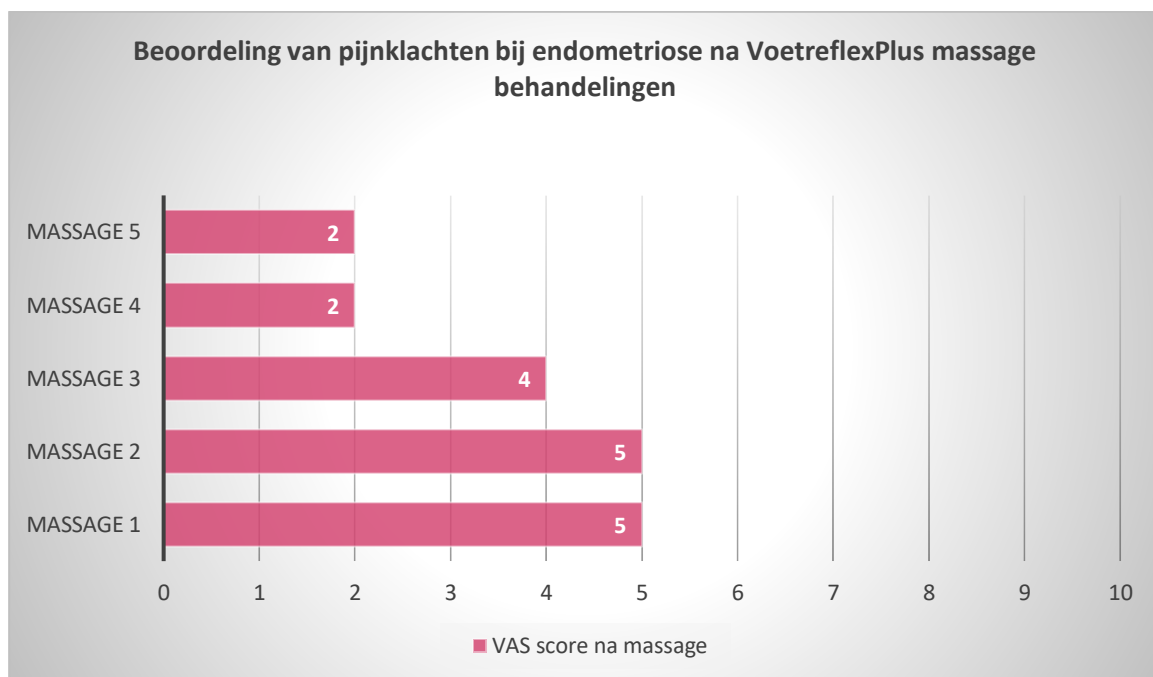
Grafiek 2: Onderzoekresultaten deelnemer 2, weergegeven in VAS scores na elke massage, waarbij score 0= geen pijn tot 10= ergst denkbare pijn



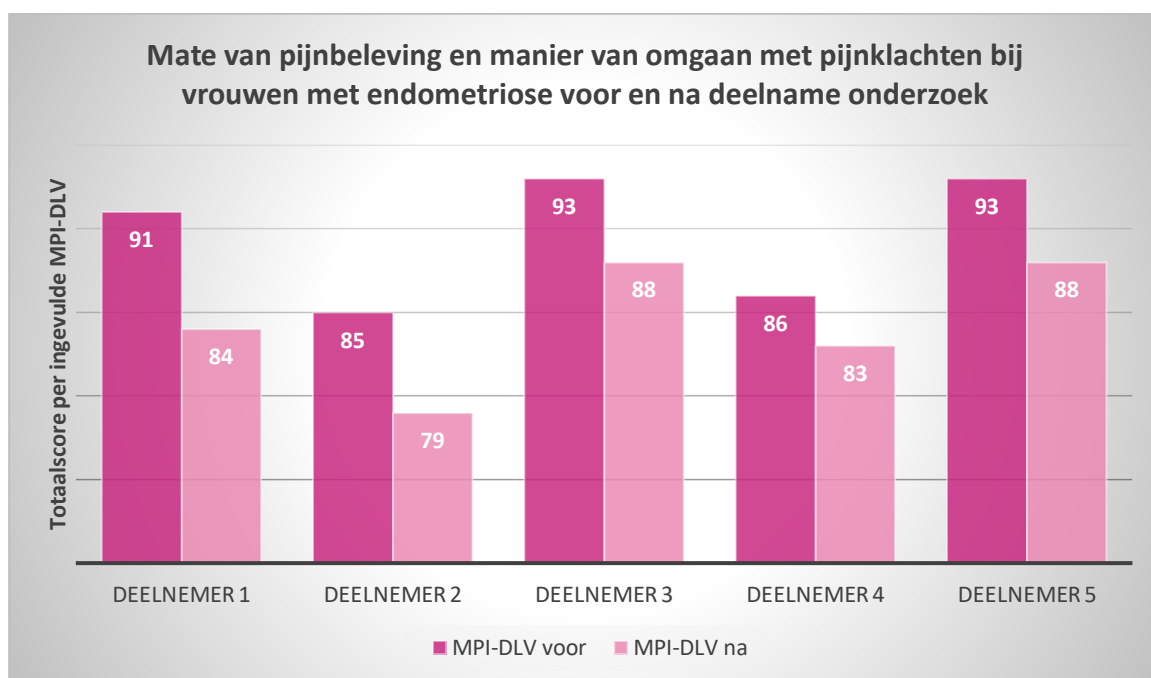
Grafiek 3: Onderzoekresultaten deelnemer 3, weergegeven in VAS scores na elke massage, waarbij score 0= geen pijn tot 10= ergst denkbare pijn



Grafiek 4: Onderzoekresultaten deelnemer 4, weergegeven in VAS scores na elke massage, waarbij score 0= geen pijn tot 10= ergst denkbare pijn



Grafiek 5: Onderzoekresultaten deelnemer 5, weergegeven in VAS scores na elke massage, waarbij score 0= geen pijn tot 10= ergst denkbare pijn



Grafiek 6: Onderzoekresultaten, weergegeven in totaalscores van de MPI-DLV vragenlijsten per deelnemer, voor en na deelname aan VoetreflexPlus massagebehandelingen.

8 Conclusie

Wanneer ik de cliëntendossiers bekijk en hetgeen dat in de grafieken te zien is, kan ik concluderen dat alle cliënten afname in pijnklachten ervaren. Let wel: dit is een momentopname direct na de voetreflexmassage en zegt niets over de mogelijk aanwezige pijnklachten gedurende die week.

De resultaten van de ingevulde MPI-DLV vragenlijsten voorafgaand aan en na de behandelingen geven weer dat er een lichte afname van pijnklachten is en een lichte positieve verandering in omgaan met pijnklachten bij endometriose. Hierbij zijn met name de volgende vragen/items lager gescoord ten aanzien van pijnklachten en omgaan met pijnklachten:

- Item 1 Geef aan hoeveel pijn u op dit moment heeft
 - Vraag 2 In welke mate belemmert uw pijn in het algemeen uw dagelijkse bezigheden?
 - Vraag 6 Geef aan hoe uw stemming was de afgelopen week
 - Vraag 8 Gemiddeld genomen, hoe erg was de pijn deze week?
 - Vraag 17 Hoe vaak bent u in staat iets te doen waardoor de pijn minder wordt?
 - Vraag 24 In hoeverre was u in staat, de afgelopen week, met stress om te gaan?
 - Vraag 26 Hoe prikkelbaar bent u de afgelopen week geweest?
- Vraag 8 wordt door alle deelnemers lager gescoord, d.w.z. dat er bij alle deelnemers sprake was van afname van pijn in die week, wat niet uit de VAS scores te concluderen was.

Na het invullen van de MPI-DLV vragenlijsten hebben diverse deelnemers aangegeven dat deze vragenlijst gezorgd heeft voor meer bewustwording van hun pijnklachten en hoe ze hiermee in het leven (willen) staan. Mogelijk heeft deze bewustwording bijgedragen aan anders om willen of kunnen gaan met hun pijn.

Tevens hebben alle deelnemers aangegeven een aantal ondersteunende adviezen toe zijn gaan passen in de behandelperiode, te weten vaker warme voeding en dranken te nuttigen en het lichaam warm te houden d.m.v. warme kleding of warmte op het lichaam te houden (kruik of deken), en te mediteren. Mogelijk heeft dit meegespeeld in de afname van pijnklachten bij deze deelnemende vrouwen.

Opvallend was dat bij alle deelnemers blokkades waarneembaar waren in de Levermeridiaan, massage van acupunctuurpunt Le 3 werd door alle deelnemers als gevoelig of pijnlijk ervaren.

Ik ben van mening dat een conclusie trekken over een kleine onderzoeksgroep geen harde conclusie kan zijn. Vervolgonderzoek met een grotere onderzoeksgroep zou wenselijk zijn.

Zo viel me ook op dat bij alle cliënten blokkades voelbaar waren in de Milt meridiaan. Dit zou nog verder onderzocht kunnen worden bij vrouwen met endometrioseklachten.

Een passende onderzoeksvraag zou kunnen zijn: Kunnen vermoeidheidsklachten t.g.v. endometriose verminderen door VoetreflexPus behandelingen? Hiervoor zou gebruikt gemaakt kunnen worden van de FSS (Fatigue Severity Scale), een vragenlijst waarmee de ervaren ernst van vermoeidheidssymptomen in verschillende dagelijkse situaties wordt nagegaan. De deelnemer geeft dan aan in hoeverre de vermoeidheid het functioneren bepaalt. In verband met het me richten op één onderzoeksvraag en tijdgebrek heb ik dit niet mee kunnen nemen in mijn scriptie, maar het zou de moeite waard zijn om dit verder uit te diepen.

9 Mijn ervaring

Allereerst wil ik de deelnemende vrouwen bedanken voor hun deelname, voor zowel het invullen van de vragenlijst als de trouwe komst naar de massageruimte.

Het heeft me bloed, zweet en tranen gekost om alle losse puzzelstukjes te vinden en dit tot een complete puzzel te maken. Met name de informatie en verbanden uit de TCG heeft me veel tijd en soms ook frustratie gekost. Gaandeweg heb ik mijn perfectionisme enigszins los leren laten, en vertrouwen toegelaten dat “het me wel zou lukken”. Ik ben dan ook benieuwd naar de beoordeling en sta open voor feedback, zodat ik hier weer van kan leren.

Een uitdaging was om niet af te wijken van het massage behandelplan. Ik heb me aan het protocol gehouden, al voelde ik tijdens de behandelingen soms dat ik een andere richting op wilde, naar een andere meridiaan of andere reflexpunten.

Ik ben trots en dankbaar dat ik dit product aan kan bieden aan Total Health, en hoop dat er meer mensen informatie kunnen halen uit deze scriptie!

10 Literatuurlijst

- Ambarish Vijayaragava, V. D. (2015, juni). *PubMedCentral*. Opgehaald van ncbi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4525504/>
- Beerlandt, C. (editie 2020). *De sleutel tot zelfbevrijding*. Beerlandt.
- Bourbeau, L. (2009). *Je lichaam zegt: Hou van jezelf!* Panta Rhei.
- Dethlefsen, T. (2015). *De zin van ziek zijn. Signalen en betekenissen van ziekten*. Ankhhermes.
- Dubbers, M. (2018). *Energieke Vrouwen Academie*. Opgehaald van www.energiekevrouwenacademie.nl: <https://energiekevrouwenacademie.nl/endometriose-voeding-eet-je-gezond/>
- Endometriosis guideline*. (2022, februari). Opgehaald van European Society of Human Reproduction and Embryology: <https://www.eshre.eu/Guidelines-and-Legal/Guidelines/Endometriosis-guideline.aspx>
- Haas. (2012). *The rASRM score and the Enzian classification for endometriosis: their strengths and weaknesses*. Opgehaald van https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39587276/Preoperative_planning_of_surgery_for_dee_20151101-8805-a22dug.pdf?1446386854=&response-content
- Hulst, S. v. (2017). *Endometriose en menstruatieklachten te lijf*. Benda Drukkers.
- Kennedy S, e. a. (2005). *ESHRE guideline for the diagnosis and treatment of endometriosis*. Opgehaald van endometriosis.org: <https://endometriosis.org/resources/articles/facts-about-endometriosis/>
- Kishore Kumar Katuri, A. B. (2016, januari). *PubMedCentral*. Opgehaald van www.ncbi.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4784068/>
- Maciocia, G. (2016). *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde*. Satas.
- Mens en gezondheid*. (2012). Opgehaald van Mens en gezondheid: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/39602-endometriose-natuurlijke-remedies-bieden-verlichting.html>
- Natracare*. (2022). Opgehaald van www.natracare.com: <https://www.natracare.com/nl/blog/5-yoga-houdingen-tegen-menstruatiepijn/#:~:text=Ga%20op%20handen%20en%20knie%C3%ABn,laat%20je%20kramp%20ende%20buik%20ontspannen>.
- Natracare*. (2022). Opgehaald van www.natracare.com: <https://www.natracare.com/nl/blog/5-yoga-houdingen-tegen-menstruatiepijn/#:~:text=Ga%20op%20handen%20en%20knie%C3%ABn,laat%20je%20kramp%20ende%20buik%20ontspannen>.
- Natuurdietisten*. (2022). Opgehaald van Natuur Dietisten Nederland: <https://www.natuurdietisten.nl/kenniscentrum/natuurvoeding-geeft-vitaliteit-gekunstelde-voeding-kost-vitaliteit/darm-regelcentrum-gezondheid/>
- Therapie de Bilt*. (sd). Opgehaald van www.therapiedebilt.nl

Turakitwanakan, W. (2013, januari). *PubMed*. Opgehaald van www.pubmed.gov:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23724462/>

Vegt, S. v. (2020, maart). *Moeder Natuur*. Opgehaald van moedernatuur.nu:
<https://moedernatuur.nu/endometriose-natuurlijke-stoffen-voor-preventie-behandeling/>

Wetenschappelijk onderzoek. (2018). Opgehaald van [endometriose in balans](http://endometrioseinbalans.nl):
www.endometrioseinbalans.nl/wetenschappelijk-onderzoek/

11 Bijlagen

Bijlage I

Geautoriseerde vertaling van de Multidimensional Pain Inventory 2.0 D.C. Turk & T.E. Rudy

MULTIDIMENSIONELE PIJNVRAGENLIJST

We willen graag iets meer weten over uw pijn en hoe de pijn uw leven beïnvloedt. In deze lijst krijgt u een aantal vragen voorgelegd. Onder elke vraag is een schaal aangebracht waarop u uw antwoord kunt aangeven. Lees elke vraag zorgvuldig. Omcirkel het nummer dat voor u van toepassing is. Een voorbeeld: Hoe zenuwachtig bent u als u naar de tandarts moet? 0 1 2 3 4 5 6. Als u helemaal niet zenuwachtig bent om naar de tandarts te gaan, omcirkelt u het cijfer 0. Als u heel erg zenuwachtig bent om naar de tandarts te gaan, omcirkelt u het cijfer 6. Dus lagere nummers worden gebruikt als u minder gespannen bent. Hogere nummers worden gebruikt als u meer gespannen bent.

1. Geef aan hoeveel pijn u op dit moment heeft.

0 1 2 3 4 5 6
geen pijn heel veel pijn

2. In welke mate belemmert uw pijn in het algemeen uw dagelijkse bezigheden?

0 1 2 3 4 5 6
geen belemmering heel veel belemmering

3. In welke mate heeft de pijn uw vermogen te werken veranderd, sinds de pijn begon? (Als u niet meer werkt om een andere reden dan de pijn, zet dan een kruisje ____)

0 1 2 3 4 5 6
geen verandering heel veel verandering

4. In hoeverre heeft uw pijn de mate van tevredenheid of plezier dat u ondervindt door deelname aan sociale en ontspannende activiteiten veranderd?

0 1 2 3 4 5 6
geen verandering heel veel verandering

5. Hoe ondersteunend of behulpzaam is uw echtgeno(o)t(e)/partner voor u met betrekking tot uw pijn?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel veel

6. Geef aan hoe uw stemming was de afgelopen week.

0 1 2 3 4 5 6
heel slechte stemming heel goede stemming

7. Kon u ondanks de pijn voldoende slapen?

0 1 2 3 4 5 6
voldoende veel te weinig

8. Gemiddeld genomen, hoe erg was uw pijn de afgelopen week?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet erg heel erg

9. Kunt u voorspellen wanneer de pijn begint, minder wordt of erger wordt?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel goed

10. In hoeverre wordt u door de pijn belemmerd bij de deelname aan ontspanning en sociale contacten?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel erg

11. In hoeverre beperkt u uw bezigheden om zodoende uw pijn niet erger te laten worden?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel veel

12. In hoeverre heeft uw pijn de mate van tevredenheid of plezier dat u ondervindt door deelname aan gezinsbezigheden veranderd?

0 1 2 3 4 5 6
geen verandering heel veel verandering

13. Hoe bezorgd is uw echtgeno(o)t(e)/partner vanwege uw pijn?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel erg

14. Heeft u het gevoel dat u de afgelopen week uw leven onder controle had?

0 1 2 3 4 5 6
helemaal volledig onder controle geen controle

15. Varieert de pijn, gemiddeld gesproken, door de dag (toe- of afname)?

0 1 2 3 4 5 6
blijft hetzelfde verandert veel

16. In hoeverre lijdt u onder uw pijn?

0 1 2 3 4 5 6
geen lijden heel veel lijden

17. Hoe vaak bent u in staat iets te doen waardoor de pijn minder wordt?

0 1 2 3 4 5 6

- nooit heel vaak
18. In welke mate heeft uw pijn uw relatie met uw echtgeno(o)t(e)/partner of gezin veranderd?
- 0 1 2 3 4 5 6
geen verandering heel veel verandering
19. Hoeveel heeft uw pijn de mate van bevrediging of plezier in uw werk veranderd?
(zet hier een kruisje als u momenteel niet werkt: _____)
- 0 1 2 3 4 5 6
geen verandering heel veel verandering
20. Hoeveel aandacht schenkt uw echtgeno(o)t(e)/partner u omdat u pijn heeft?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal geen heel veel
21. In welke mate was u de afgelopen week naar uw idee in staat uw problemen het hoofd te bieden?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel goed
22. Hoeveel controle denkt u dat u over de pijn heeft?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal geen heel veel
23. In welke mate heeft uw pijn de mogelijkheid tot het uitvoeren van huishoudelijke werkzaamheden veranderd?
- 0 1 2 3 4 5 6
geen verandering heel veel verandering
24. In hoeverre was u in staat, de afgelopen week, met stress om te gaan?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel goed
25. In hoeverre heeft uw pijn uw vermogen bezigheden te plannen belemmerd?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel sterk
26. Hoe prikkelbaar bent u de afgelopen week geweest?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel prikkelbaar
27. In hoeverre zijn vriendschappelijke contacten buiten het gezin veranderd of beïnvloed door de pijn?
- 0 1 2 3 4 5 6
geen verandering grote verandering
28. Hoe gespannen of angstig was u gedurende de afgelopen week?
- 0 1 2 3 4 5 6
helemaal niet heel erg

Bijlage II

VAS schaal of visueel analoge schaal

