

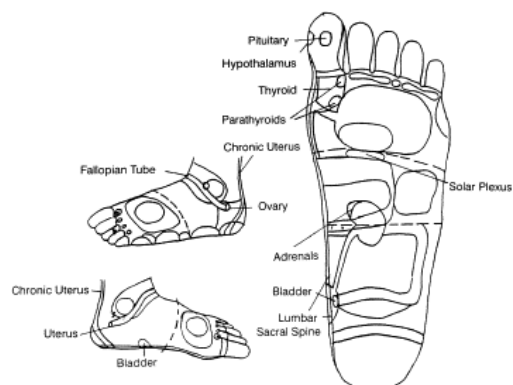
## Fertiliteitsreflexologie, een specialisatie in opkomst

Eén op de zeven koppels krijgt te maken met vruchtbaarheidsproblematiek. In ongeveer eenderde van die gevallen is er sprake van het uitblijven van de ovulatie (anovulatie). Andere oorzaken zijn problemen met de eileiders, endometriose, polycysteus ovarium syndroom en slechte spermakwaliteit. Mogelijk bestaat er een relatie met chemicaliën die in veel dagelijkse producten voorkomen en hormoonverstorend werken (FREIA-onderzoek)<sup>1</sup>. Fertiliteitsreflexologie richt zich op het verbeteren van de vruchtbaarheid. Resultaten uit praktijkonderzoek en klinisch onderzoek over de effectiviteit spreken elkaar tegen. In dit artikel bespreken we verklaringen hiervoor.

### Uitzonderlijk resultaat

Er bestaan niet veel publicaties naar de effectiviteit van fertiliteitsreflexologie. Een studie van de Engelse Association of Reproduction Reflexologists (ARR)<sup>2</sup> van 180 case-reports beschrijft een succesratio van 68%, dat wil zeggen na behandeling met de voorgeschreven protocollen werd 68% van de deelnemers zwanger. Dat is een uitzonderlijk goed resultaat. Er zijn meer casusbeschrijvingen te vinden waarbij reflexologie leidt tot zwangerschap. Sommige therapeuten claimen daarbij een succes van 60%.<sup>3</sup>

Een Engels wetenschappelijk onderzoek uit 2009<sup>4</sup> (Holt et al.) naar de effectiviteit van reflexologie bij uitblijven van ovulatie is geen significant verschil zien tussen de reflexologie groep en de controlegroep. Het onderzoek van de ARR heeft een succesratio van 68%. Hoe is het verschil in effectiviteit tussen de onderzoeken te verklaren?



zones van de hypothalamus, hypofyse, bijniere, eierstokken, baarmoeder, 'chronische' uterus (een zone die langs de hiel en over de achillespees loopt), schildklier, bijschildklieren, lumbale en sacrale wervelkolom en blaas.

<sup>1</sup> FREIA onderzoek <https://vu.nl/nl/onderzoek/vruchtbaarheid-in-gevaar>

<sup>2</sup> , <https://reproductivereflexologists.org>

<sup>3</sup> <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/i-only-wish-i-d-tried-this-sooner-64409.html>, geraadpleegd 11 april 2023

<sup>4</sup> Jane Holt R.N., et al., [The effectiveness of foot reflexology in inducing ovulation: a sham-controlled randomized trial](#), Fertility and Sterility, Volume 91, Issue 6, June 2009, Pages 2514-2519

De controlegroep kreeg een zachte voetmassage met een nepprotocol buiten de bovengenoemde zones om, maar met stevige druk op de zonnevlecht.

Dat de verschillen tussen de groepen klein waren kan natuurlijk te maken hebben met de keuze van het nepprotocol. De zonnevlecht speelt een belangrijke rol bij ontspanning en stimuleert het parasympatische zenuwstelsel.

### **Groot verschil**

Hoe kan er zo'n groot verschil bestaan in uitkomsten tussen een klinisch onderzoek en case-reports uit de praktijk?

1. Het onderzoek van Holt gaat over een erg kleine groep van totaal 46 vrouwelijke deelnemers verdeeld over een experimentele en controlegroep. Het effect van de fertiliteitsbehandeling ten opzichte van de nepbehandeling was daarmee te klein. De onderzoekers hebben berekend dat ze om robuuste uitspraken te doen 600 deelnemers nodig hadden gehad.
2. Het onderzoek van Holt was gericht op vrouwen met anovulatie, die minder dan 6 keer in de afgelopen 12 maanden hadden gemenstrueerd of die een te laag progesterongehalte in het bloed hadden tijdens de luteale fase. Andere aandoeningen (zoals diabetes II, schildklier-aandoeningen), eerdere ervaring met reflexologie en een BMI hoger dan 35 werden uitgesloten. In reflexzonepraktijken komen ook vrouwen met deze aandoeningen en vrouwen die andere fertiliteitsproblematiek hebben dan alleen anovulatie, bijvoorbeeld een onregelmatige menstruatie. De studie geeft daardoor een vertekend beeld.
3. In een reflexologiepraktijk is het mogelijk om niet alleen de vrouw te behandelen maar ook de man. De vruchtbaarheid kan immers ook bij de partner verstoord zijn. De mannelijke vruchtbaarheid is in de afgelopen 35 jaar met 50% afgenomen. (cijfers UK 2016, Barbara Scott). Mannen blijken voor 60% betrokken bij onvruchtbaarheid of meerdere miskramen.
4. Een reflexzonetherapeut kijkt niet alleen naar vruchtbaarheidsproblematiek maar ook naar aandoeningen in het verleden, die aanleiding kunnen geven tot moeilijker zwanger worden, zoals SOA en blaasontstekingen. Ook alcohol-, medicijn- en drugsgebruik en roken zijn van invloed. Een reflexzonetherapeut geeft voedings- en leefstijladvies en persoonlijke begeleiding. Al deze aspecten worden uitgesloten in een klinische studie.
5. Degenen die in een ivf-traject zaten, waren uitgesloten van deelname in het onderzoek van Holt. Een reflexzonetherapeut kan ook deze groep ondersteunen met ontspanning, leefstijl- en voedingsadvies. Een ivf-traject is stressvol en emotioneel beladen. Het kunnen ontspannen door reflexzonetherapie alleen is dan heel waardevol. Stress is immers een belangrijke versturende factor op de hormoonhuishouding.
6. Maar ook op de resultaten van het ARR valt wat af te dingen. ARR geeft bijvoorbeeld geen goede analyse van de case-reports. Het is onduidelijk hoe de data zijn

verkregen. Is er gebruik gemaakt van een gevalideerde vragenlijst? Zijn alleen vrouwen behandeld of ook mannen? Zijn er inderdaad ook voedings- en leefstijl-adviezen gegeven?

### **Geen overbodige luxe**

Beide onderzoeksmethoden hebben hun kracht en hun zwaktes. Case-reports zijn nog altijd belangrijk wanneer onvoldoende klinische onderzoeken beschikbaar zijn.

Afgaande op de beschikbare case-reports lijkt reflexologie kosteneffectief en veilig alternatief voor fertiliteitsproblemen en prettig om te ondergaan! Een IVF of IUI behandeling kost ongeveer 6.000 euro en heeft een succesratio van 25%, 12 weken reflexologie kost gemiddeld 1000 euro en heeft een succesratio van meer dan 50%<sup>5</sup>.

Goede en betaalbare vruchtbaarheidsbehandeling is geen overbodige luxe. Bij ruim driehonderd vrouwen die een vruchtbaarheidsbehandeling ondergingen, zijn hormoonverstorende stoffen uit plastic en cosmetica aangetroffen in de vloeistof rondom de eicellen en in de eierstokken.<sup>6</sup> Maar ook de spermakwaliteit daalt. In een milliliter sperma worden 50 miljoen zaadcellen aangetroffen<sup>7</sup>. In de jaren 70 was dat nog gemiddeld 90 miljoen. Naast roken, alcohol en overgewicht blijkt uit onderzoek ook dat weekmakers en andere chemicaliën de vruchtbaarheid aanzienlijk aantasten. Deze stoffen zijn alom vertegenwoordigt in onze maatschappij. Je kunt er niet aan ontkomen. Ze zitten bijvoorbeeld in weekmakers en hardmakers in plastic producten, vlamvertragers in electronica, geurdragers in parfum, luchtverfrissers, etc. Marjorie van Duursen van het eerdergenoemde FREIA-onderzoek is betrokken bij de Stichting Tegengif<sup>8</sup> die onderzoek doet naar schadelijke chemicaliën die via alledaagse producten in ons lichaam terechtkomen.

Verder lezen:

Hoe schrijf je een goede casus?: Fleur Kortekaas, [De kracht van een casus](#), VNIG 14 dec 2022

---

<sup>5</sup> cijfers ARR, <https://reproductivereflexologists.org>

<sup>6</sup> FREIA onderzoek <https://vu.nl/nl/onderzoek/vruchtbaarheid-in-gevaar>

<sup>7</sup> Levine, H. et al., [Temporal trends in sperm count: a systematic review and meta-regression analysis of samples collected globally in the 20th and 21st centuries](#), Human Reprod Update 2023 Mar 1;29(2):157-176.

<sup>8</sup> <https://www.tegengif.nl/dit-doen-wij/>