

# Meer controle over je gezondheid

Recent Amerikaans onderzoek laat zien dat acupressuur aanhoudende vermoeidheid bij vrouwen die borstkanker hebben gehad significant vermindert, door zowel de slaap als de kwaliteit van leven te verbeteren. Aanhoudende vermoeidheid is een van de meest voorkomende gevolgen van de behandeling van borstkanker. Ongeveer 1/3 van de vrouwen ervaart lichte tot serieuze vermoeidheid tot 10 jaar na het afronden van de behandeling. Het onderzoek liet zien dat acupressuur na een periode van 6 weken de vermoeidheid met 27 tot 34% verminderde. Aan het eind van de onderzoeksperiode ervoer 2/3e van de vrouwen een normaal niveau van vermoeidheid.



*Ik heb geleerd te luisteren naar de signalen van mijn lichaam en dat heeft invloed op mijn dagelijks doen en laten. Ik voel mij rustiger en meer in evenwicht.*

Acupressuur is een onderdeel van Shiatsu. In het kort gezegd kun je Shiatsu zien als acupunctuur zonder naalden. Het ontspant en geneest. therapeute Yvonne van Remmen van Shiatsu Works: 'Shiatsu verwondert en raakt mij. Elke keer geniet ik van de rust, ontspanning, ondersteuning en/of verdieping die Shiatsu kan geven.'

#### SHIATSU EN KWALITEIT VAN LEVEN BIJ EN NA KANKER

'Laat ik vooropstellen dat Shiatsu niet is gericht op de kanker zelf. Daar zijn andere therapieën voor. We kunnen Shiatsu inzetten om de kwaliteit van leven te verhogen. Minder vermoeidheid, minder misselijkheid, minder angst en depressieve gevoelens. In Amerika en Engeland zijn er vrij veel zogenaamde 'geïntegreerde klinieken', waar naast reguliere kankerzorg ook aanvullende zorg wordt aangeboden waar patiënten zelf uit mogen kiezen. Die aanvullende zorg wordt aangeboden in het ziekenhuis zelf. Dat hebben we in Nederland nog niet zoveel.'

De Vereniging voor lokai Shiatsu-therapeuten (VIS) is de beroepsvereniging voor gediplomeerde lokai Shiatsu-therapeuten. Zij staat borg voor de kwaliteit van de lokai Shiatsu-therapeuten in Nederland. De therapeuten hebben een medische basiskennis op HBO-niveau en zijn geregistreerd bij RBCZ (tuchtrecht voor alternatieve zorgverleners).

#### WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN?

'Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat Shiatsu zonder nadelige bijwerkingen is en de kwaliteit van leven van mensen met kanker kan ondersteunen. Iedereen weet dat het lastig is om kwalitatief wetenschappelijk onderzoek te doen naar aanvullende therapieën. Wetenschappelijk onderzoek is een meerjarig en kostbaar traject waar farmaceuten bij betrokken zijn om mee te financieren. Dat soort bedragen staan ons niet ter beschikking. Toch komt er vanuit Amerika steeds meer onderzoek dat aantoonde dat Shiatsu helpt bij vermoeidheid, depressieve gevoelens, pijn en misselijkheid. Ook mensen met burn-out, rugpijn of stijve schouders kunnen baat hebben bij Shiatsu.'

#### ERVARINGEN VAN MENSEN

'Als Shiatsu-therapeut hoor ik meerdere malen hoe fijn het is om Shiatsu te krijgen. Om niet gereduceerd te worden tot alleen de kanker. Je bent veel meer dan dat. Je ligt op een Shiatsumat. Er is een uur de tijd voor jou alleen. Er wordt op een zachte manier gewerkt om je kwaliteit van leven te verbeteren. Geen naalden, geen apparaten met slangetjes, alleen zachte, warme en invoelende handen. En er zijn bepaalde acupressuurpunten, oefeningen of voedingsadviezen die Shiatsu-therapeuten je aan de hand kunnen doen, als je daar interesse voor hebt. Zo heb je zelf ook meer controle over je gezondheid. Dat alleen al helpt.'

#### SHIATSU WORKS

Markensestraat 111  
2583 PH Den Haag  
06-47902312  
session@shiatsuworks.net  
www.shiatsuworks.net