

Zick et al.

BMC Complementary and Alternative Medicine 2012, 12:132 Acupressure for persistent cancer-related fatigue in breast cancer survivors (AcuCrft) <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/12/132>

JAMA Oncol. 2016 Nov 1;2(11):1470-1476 Investigation of 2 Types of Self-administered Acupressure for Persistent Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Survivors

Zusammenfassung und Kommentare von Julia Feldner

(www.shg-kranich.de – Selbsthilfegruppe für Erwachsene nach einer Krebserkrankung im Kindes-/Jugendalter)

Die Studie zeigte, dass die „Anwendung“ der Punkte (Abbildung unten) in rot/grau (RA - Relaxation Acupressure) bei Brustkrebspatientinnen, die Fatigue innerhalb von 6 Wochen deutlich lindern konnte.

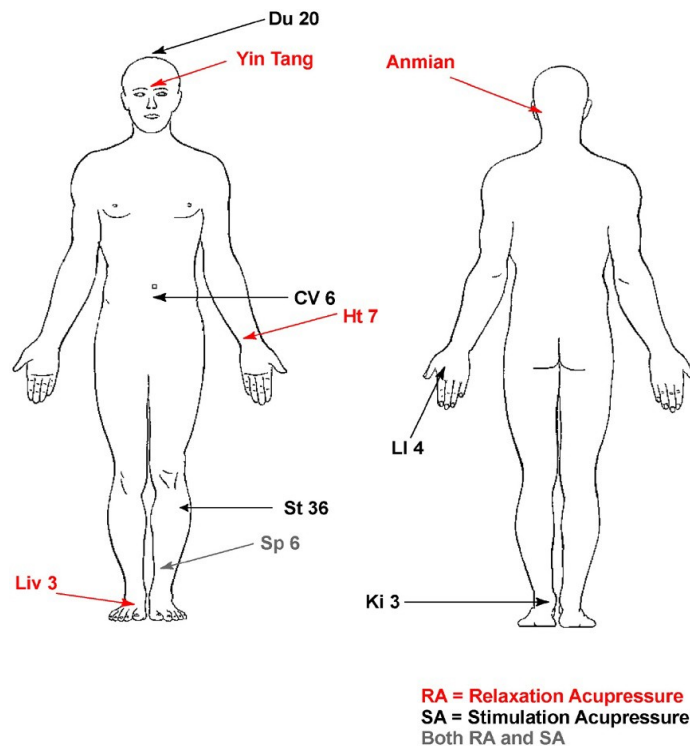


Bild aus : Zick et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2012, 12:132 ; <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/12/132>

-
1. Yin Tang (einseitig, in der Mitte zwischen den Augenbrauen),
 2. Anmian (re und li / beidseitig, zwischen Yiming – EX-HN-14 und Gb20, ca. zwei Finger breit hinterm Ohr, auf Höhe des Ohrläppchens),
 3. Herz 7 (Ht7/He7) (re und li / beidseitig, – auf der Handgelenksfalte unterhalb des kleinen Fingers),
 4. Milz/Pankreas 6 (Sp6/MP6) (re und li / beidseitig, – drei Finger breit über dem höchsten Punkt des inneren Fußknöchels),
 5. Leber 3 (Liv3/Le3) (re und li /beidseitig, – zwischen den Mittelfußknochen, zwei Finger breit von der Falte zwischen großem Zeh und zweitem Zeh).
-

Vier der Punkte werden auf beiden Körperseiten für je 3 Minuten stimuliert (mit leichtem Druck gehalten), ein Punkt befindet sich auf der Körpermittellinie - also insgesamt 9 Punkte a 3 Minuten, das dauert dann ca. eine halbe Stunde.

Andere Quellen – Zusammenfassungen:

<http://www.aponet.de/aktuelles/forschung/20160708-brustkrebs-akupressur-vertreibt-die-erschoepfung.html>

Fr. 08. Juli 2016

Brustkrebs: Akupressur vertreibt die Erschöpfung

Akupressur kann Brustkrebs-Patientinnen helfen, die nach der Behandlung unter einem schweren Fatigue-Syndrom leiden. Der Begriff bezeichnet einen Zustand von Müdigkeit und Erschöpfung, der gerade bei Krebserkrankungen keine Seltenheit ist.

Anzeige

Wie Forscher um Suzanna Zick von der University of Michigan, USA, im Fachblatt JAMA Oncology berichten, reduzierte Akupressur über sechs Wochen die Erschöpfung bei Brustkrebspatientinnen um etwa ein Drittel. Bei zwei Drittel der Frauen, die eine auf Entspannung abzielende Akupressur erhalten hatten, sank der Fatigue-Level auf ein normales Niveau.

Bei der aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammenden Methode wird auf bestimmte Körperpunkte mit den Fingern, dem Daumen oder mit anderen Hilfsmitteln Druck ausgeübt. Die Forscher testeten zwei Formen der Druckmassage: eine entspannende Akupressur, die traditionell dazu genutzt wird, Schlaflosigkeit zu behandeln, und eine stimulierende Akupressur, die zu mehr Energie verhelfen soll. Es zeigte sich, dass beide Druck-Behandlungen Fatigue-Symptome deutlich und anhaltend verbesserten. Doch nur mit der entspannenden Akupressur verbesserte sich auch die Schlafqualität der Studienteilnehmerinnen sowie die Lebensqualität, berichten die Forscher.

Frühere Studien hätten bereits darauf hingedeutet, dass eine eng verwandte Behandlungsform, die Akupunktur, gegen die Erschöpfung helfen könnte. Doch werde die Nadel-Behandlung oft nicht von der Krankenversicherung übernommen, so die Wissenschaftler. Darüber hinaus müssten Betroffene ein oder zweimal pro Woche einen Akupunktur aufsuchen. Im Gegensatz dazu habe die Akupressur den Vorteil, dass sie leicht zu erlernen sei und von den Patienten selbst zu Hause durchgeführt werden könne, sagt Zick.

HH

<http://www.gesundheitundwissenschaft.com/2016/08/akupressur-lindert-fatigue-syndrom-bei.html>

Akupressur lindert Fatigue-Syndrom bei Brustkrebs

Das Fatigue- oder Erschöpfungssyndrom ist eine der häufigsten Langzeiteffekte einer Brustkrebsbehandlung. Etwa ein Drittel der Frauen erfahren mäßige bis schwere Symptome von Fatigue bis zu zehn Jahre nach dem Ende ihrer Behandlung.

Fatigue bei vielen chronischen Krankheiten

Die Studie im Fachjournal »JAMA Oncology« fand heraus, dass Akupressur die Erschöpfung innerhalb von sechs Wochen um 27 bis 34 Prozent reduzieren kann. Zwei Drittel der Frauen, die Entspannungsakupressur machten - eine bestimmte Art dieser Heilmethode - erreichten normale Fatigue-Level.

»Fatigue ist ein unterschätztes Symptom bei vielen chronischen Krankheiten und speziell bei Krebs. Es hat erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität. Akupressur ist leicht zu erlernen und Patienten können es selbst anwenden«, sagt Studienautorin Suzanna Zick, Professorin für Familienmedizin an der Universität Michigan. ...