

## Wirksamkeit der Fussreflexzonentherapie bei Gonarthrose

Die Studie des Uniklinikums Jena hat gezeigt, dass Fussreflexzonentherapie moderate Kniebeschwerden nachweislich verbessern kann. Sie wurde belegt durch Helena Reinhardt

Die fachgerechte Behandlung der korrespondierenden Fussreflexzonen kann nachweislich Schmerzen und Funktionsbeeinträchtigungen bei einer moderater Kniearthrose lindern. Das zeigt eine am Kompetenzzentrum Naturheilverfahren des Universitätsklinikums Jena (UKJ) durchgeführte Studie. Im Rahmen einer Doktorarbeit untersuchte Catharina Güttner bei 30 Patienten mit einer mittelschweren Kniegelenksarthrose die Wirksamkeit der Fussreflexzonentherapie auf das Schmerzempfinden und die Beweglichkeit des erkrankten Gelenks.

Über einen Zeitraum von sechs Wochen erhielten die Probanden jeweils 12 Behandlungen, also zweimal wöchentlich eine therapeutische Massage der dem Kniegelenk assoziierten Fussreflexzonen. Zur Überprüfung der Wirksamkeit wurden in der Studie als Vergleichszeiträume sechs Wochen vor der Behandlung und acht Wochen danach erfasst. Dabei wurde sowohl das subjektive Urteil der Patienten zu ihrem jeweiligen Schmerzempfinden erfragt, als auch die Schmerzintensität anhand mehrerer Erhebungsverfahren gemessen. Gleichzeitig wurde die Beweglichkeit des arthrotischen Kniegelenks geprüft und verglichen. „In beiden Aspekten zeigten sich während und nach der Fussreflexzonentherapie deutliche Verbesserungen.

Die Schmerzintensität ging um mehr als 2/3 zurück und die Beugung des Kniegelenks konnte um 12° verbessert werden“, erklärt Frau Prof. Dr. Christine Uhlemann, Betreuerin der Arbeit, die erzielten Resultate. 92% aller Probanden gaben nach der Therapieserie an, dass sich ihr Zustand gebessert habe.

„Das sind wirklich verblüffende Ergebnisse, denn faktisch haben wir damit erstmals nachvollziehbare Hinweise auf die Wirksamkeit der Fussreflexzonentherapie erbracht“, so Frau Prof. Uhlemann, die am UKJ das Kompetenzzentrum Naturheilverfahren leitet. Die Daten würden auch nahe legen, dass die Wirksamkeit der Fussreflexzonentherapie über einen Placebo-Effekt hinausgeht.

„Wir haben einen massiven Rückgang der Schmerzintensität um 75% beobachtet. Sowohl der Belastungsschmerz als auch der Anlaufschmerz der betroffenen Region

nahmen signifikant ab“, so Frau Prof. Uhlemann.

Der Ruheschmerz, also die Intensität der Schmerzen, die auch bei Nichtbelastung des Knies auftreten, ging nach der Therapie sogar auf Null zurück. An Referenzpunkten, also nicht durch die Reflexzonentherapie stimulierten Bereichen, waren dagegen keine Veränderungen der Schmerzintensität zu beobachten. „Das zeigt, dass durch die Therapie tatsächlich nur der betroffene Bereich, nämlich das erkrankte Knie, beeinflusst wurde“, erklärt Frau Prof. Uhlemann. In der Studie wurde der dem arthrotischen, also von einer schmerzhaften und mit Bewegungseinschränkungen verbundenen Erkrankung betroffenen, Kniegelenk zugeordnete Fussbereich durch die RZF stimuliert.

Durch diese Stimulation konnten nachweislich die Schmerzen verringert und die Beweglichkeit des Knies gesteigert werden.

„Wir haben damit gezeigt, dass mittels der Fussreflexzonentherapie sowohl Schmerzen als auch mittlere Funktionsstörungen am Knie verbessert werden können. Allerdings werden wir in schwereren Fällen von Arthrose mit Hilfe der RZF nicht helfen können“ fasst Frau Prof. Uhlemann zusammen.

Helena Reinhardt, Referat Öffentlichkeitsarbeit, Friedrich-Schiller-Universität Jena 14.06.2006, Überarbeitung Roland Rihs, redigiert Lucie Zaugg