

## Voetreflexmassage vermindert pijn na bevalling

17 Feb, 2022

Krampen van de baarmoeder en andere uteriene napijnen behoren tot de meest voorkomende klachten na een natuurlijke vaginale bevalling. Niet-farmacologische behandelmethoden ter verlichting van de napijn zijn een belangrijke prioriteit in de zorg. In een Iraanse studie is de werking van voetreflexmassage op deze napijn onderzocht. De resultaten tonen aan dat voetreflexologie na de bevalling uteriene napijn na de bevalling kan verlichten.

In de enkelblinde, gerandomiseerde, klinische studie werden 80 in aanmerking komende zwangere vrouwen gerekruteerd. In het eerste en tweede uur postpartum kreeg de reflexologiegroep tien minuten algemene massage en specifieke reflexologiemassage op elke voet op de baarmoeder-, hypofyse-, en zonnevlechtpunten. De controlegroep kreeg tien minuten algemene massage, en daarna een roterende massage op een neutraal punt aan de laterale zijde van de hiel. De pijn werd elk uur gemeten tot vier uur postpartum. Vrouwen gaven op een visueel analoge schaal (VAS) aan in welke mate zij napijn ervoeren.

De mediaan van de napijnscore in het eerste uur ( $P = 0,05$ ) en tweede uur ( $P = 0,274$ ) postpartum verschilde niet significant tussen de twee groepen, maar deze score was lager in de reflexologiegroep in het derde uur ( $P < 0,001$ ) en vierde uur ( $P < 0,001$ ) postpartum. Reflexologie wordt daarom aanbevolen als een methode om postpartum baarmoedernapijn te verminderen.

### Bronvermelding:

Sharifi, N., Bahri, N., Hadizadeh-Talasaz, F., Azizi, H., Nezami, H., & Tohidinik, H. R. (2022). <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-022-04376-w>

A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain. BMC pregnancy and childbirth, 22(1), 57.