

Nebenwirkungen nach der Chemotherapie - kann Shiatsu helfen?

Dominique Chevalier

2004 arbeitete Dominique, ausgebildeter Physiotherapeut, in einem Team für palliative Medizin im Krankenhaus von Saintes im Südwesten Frankreichs. Zur selben Zeit absolvierte er auch das Abschlussjahr seiner Shiatsu-Ausbildung. Dieser Auszug aus seiner Studie über die Wirksamkeit von Shiatsu bei Nebenwirkungen nach der Chemotherapie ist Teil seiner Shiatsu-Abschlussarbeit.

Dank der Offenheit der Ärzte auf seiner Station wurde ihm die Möglichkeit gegeben - was in Frankreich höchst selten ist -, Krankenhauspatienten mit Shiatsu zu behandeln. Die Patienten wurden ihm von den Ärzten der Onkologie-Station überwiesen, die auch die Studie beaufsichtigten. Die Behandlungen waren kostenlos und wurden in den normalen Tagesablauf auf der Station integriert. (Chris Atkinson)

Der Ausgangspunkt für diese Studie war ein Artikel von Dr. Koster-Vidal, der u. a. folgendes enthielt:

„Ich habe von Shiatsu durch eine meiner Patientinnen, die wegen Brustkrebs eine Chemotherapie bekam, erfahren. Ich war über ihren allgemeinen Gesundheitszustand, das Ausbleiben von Nebenwirkungen und dem Tempo, in dem sie sich nach den Chemotherapiesitzungen erholte (sie war nur einen Tag lang müde) überrascht. Sie sagte: „Ich weiß gar nicht, ob ich Ihnen das sagen soll, Herr Doktor, aber vor und nach der Chemotherapie bekomme ich Shiatsu-Behandlungen.“ Seitdem hatte ich Gelegenheit, die Wirkung von Shiatsu auch bei anderen Patienten zu beobachten.“

Diese Aussage brachte mich dazu zu erwägen, meine Shiatsu-Studien und meine professionelle Praxis miteinander zu verbinden, um mich um Krebspatienten zu kümmern. Könnte Shiatsu ein hilfreicher Weg sein, die Nebenwirkungen von Chemotherapien zu mindern? Und wenn das so wäre, wie könnte das Ergebnis evaluiert werden?

Diese Studie wurde von September 2004 bis Mai 2005 mit 16 Patienten aus der onkologischen Station des Krankenhauses in Saintes durchgeführt. Keiner der Patienten kannte Shiatsu und jeder Patient hatte bereits drei Chemotherapiesitzungen hinter sich. Alle hatten nach der Chemotherapie Nebenwirkungen gehabt. Die folgenden kamen am häufigsten vor:

- Physische Müdigkeit
- Übelkeit
- Haarausfall
- Psychische Müdigkeit
- Erbrechen
- Probleme im Mundbereich
- Verstopfung
- Hautprobleme und Kribbeln der Haut.

Der Onkologe schlug bei seiner Visite bestimmten Patienten, die unter Nebenwirkungen der Chemotherapie litten, vor, sich eine Serie von Shiatsu-Behandlungen als zusätzlichen Teil ihrer Behandlung im Krankenhaus geben zu lassen.

Während der ersten Sitzung wurde zunächst erklärt, was Shiatsu ist, was während der Behandlung geschieht und welche möglichen Wirkungen erwartet werden könnten. Der Patient erhielt eine schriftliche Zusammenfassung, die darlegte, dass die Shiatsu-Sitzungen als zusätzliche Behandlung zu den bereits bestehenden gedacht waren und keinesfalls als Ersatz dafür. Außerdem wurden die Patienten um schriftliche Zustimmung gebeten.

Vor jeder Shiatsu-Sitzung wurde vereinbart, dass der Patient die Nebenwirkungen nach der Chemotherapie bewerten sollte. Jedes Symptom sollte nach den folgenden Kriterien beurteilt werden: Beginn der Symptome, Dauer und Intensität, andere wichtige Anmerkungen.

Die Intensität des Unwohlseins wurde auf einer Skala von 1 bis 10 notiert (0 = kein Unwohlsein, 10 = starkes Unwohlsein). Die Shiatsu-Sitzungen fanden so bald wie möglich nach der Chemotherapie statt, da das die beste Möglichkeit war, die Kriterien für die Statistik zu sammeln. Die Bewertung der verschiedenen Symptome wurde für jeden Patienten notiert und individuelle Bemerkungen hinzugefügt.

In den Behandlungen waren besonders oft zwei Meridiane auffällig: Leber und Magen. Leber wegen der klaren Assoziation mit Speicherung, Verteilung und Ausscheidung von Toxinen, die unweigerlich nach einer Chemotherapie vorhanden sind, und Magen wegen der Symptome Übelkeit und Erbrechen. Jede Sitzung begann mit einer systematischen Behandlung dieser beiden Meridiane, um die schlimmsten Aspekte der Chemotherapie zu berücksichtigen.

Diese Tabelle zeigt die Rate der Besserung der verschiedenen Nebenwirkungen:

Nebenwirkung	Durchschnittliche Intensität		%Gewinn
	ohne Shiatsu	mit Shiatsu	

Haarausfall	7,6	6,1	20,0
Übelkeit	7,0	2,2	68,6,
Erbrechen	6,9	1,2	82,6
Phys. Müdigkeit	8,4	2,8	66,7
Psych. Müdigkeit	8,2	4,7	42,7
Hautprobleme	4,6	1,3	71,7
Kribbeln	4,8	1,0	79,2
Kopfschmerz	3,0	1,0	66,7
Frösteln	6,0	1,0	83,3.
Durchfall	4,0	2,9	28,8
Verstopfung	6,2	1,8	71,0
Probl. im Mund	6,5	1,4	78,5
Leberschmerzen	6,0	0,0	100,0
Fieber	8,5	2,7	68,8
Muskel-/Gelenkschmerzen	4,0	2,2	45,0
Geruch nach Chemikalien	10,0	3,3	67,0
Husten	8,0	5,3	33,8
Ohrgeräusche	8,0	0,0	100,0

Gefühl von Trunkenheit	9,0	1,8	80,0
Gesamt	6,5	2,3	64,4

Im Grunde genommen verringerten sich fast alle Nebenwirkungen - die einen mehr, die anderen weniger. In Zahlen ausgedrückt lag die Verringerung zwischen 40 % und 83 %. Die Durchschnittsrate der Verbesserung, wenn man alle Nebenwirkungen zusammen nahm, lag bei allen Patienten bei 64%. Die auffälligste Verbesserung konnte man bei den Symptomen Erbrechen und Übelkeit feststellen, die zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören. In einem Fall war es so, dass ein Patient sich nach der Chemotherapie eine Woche lang bis zu zehnmal am Tag erbrochen hatte, nach der ersten Shiatsu-Behandlung nur noch dreimal unmittelbar nach der Chemotherapie.

Eine weitere wichtige Verbesserung waren die Probleme im Mundbereich: Die Patienten waren schneller in der Lage, wieder normal zu essen und erholten sich deshalb rascher von ihrer physischen Müdigkeit.

Haarausfall hingegen war die Nebenwirkung, die sich am wenigsten verbesserte. Nach den Shiatsu-Behandlungen konnten die Patienten das Tragen einer Perücke aber eher akzeptieren, weil sie sich emotional stabiler fühlten. Das Leiden, das durch den Verlust der Haare verursacht wurde, verringerte sich, und die Frage der Selbstakzeptanz, die damit verbunden ist, entwickelte sich mit der Zeit zum Positiven.

Eine andere Nebenwirkung, die sich am wenigsten verbesserte, war die psychische Müdigkeit. Es ist schwierig, das Ausmaß dieser Wirkung zu messen, da sehr viele Faktoren hineinspielen. Die allgemeine Wirkung von Shiatsu wurde aber als sehr wohltuend empfunden. Sowohl die physische als auch die mentale Müdigkeit hatten einen Zusammenhang mit Übelkeit und Erbrechen. Wenn Erbrechen und Übelkeit zurückgingen, waren die Symptome der Müdigkeit weniger extrem und der Allgemeinzustand des Patienten verbesserte sich.

Ergebnisse der Fallstudie

Der folgende Fall zeigt den Trend der Ergebnisse der Gesamtstudie am besten. Die Tabelle macht deutlich, wie die Nebenwirkungen dieser Patientin immer weniger wurden.

Geschlecht: w., Alter: 46

Haupterkrankung: Brustkrebs, Metastasen: Knochen

Chemotherapie mit Produkt: FEC 100, Häufigkeit: alle 3 Wochen 1 Behandlung

Voraussichtliche Gesamtzahl: 6

Perücke: ja

Zahl der Behandlungen vor der 1. Shiatsu-Behandlung: 1

Symptome	Chemo ohne Sh.	Chemo nach Sh.	Shiatsu 1	Sh. 2	Sh. 3	Sh. 4	Sh. 5	Durchschnittl. %Gewinn
Haarausfall	10	10	10	10	5	3	7,6	24,0
Übelkeit	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Erbrechen	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Phys.Müdigkeit	10	7	9	4	4	0	4,8	52,0
Psych.Müdigkeit	10	7	9	2	3	0	4,2	58,0

Probl. im Mund	10	2	2	0	0	0	0,8	92,0
Herpes	10	0	0	0	2	0	0,4	96,0
Gef.v. Trunkenh.	9	9	0	0	0	0	1,8	80,0
Gesamt	75						23,8	68,5

Dauer der Müdigkeit nach der Chemotherapie ohne Shiatsu: 8 Tage, mit Shiatsu: 0,5 Tage, Gewinn = 93,8%.

Während die Patientin Shiatsu in Kombination mit Chemotherapie bekam, verringerten sich bei ihr alle Nebenwirkungen beträchtlich, und zwar um so mehr, je länger die Studie dauerte.

Es ist wichtig in der Tabelle die Werte zu betrachten die sich nach der 2. Sitzung zeigten. Alle Nebenwirkungen hatten entweder wieder ihre ursprüngliche Intensität oder blieben dieselben. Diese Sitzung fand 4 Tage nach der Chemotherapie statt, während alle anderen unmittelbar nach der Chemotherapie stattfanden. Das zeigt, wie wichtig die zeitliche Abstimmung der Behandlungen mit der Chemotherapie ist.

Allgemeine Schlussfolgerungen

Shiatsu scheint viele Nebenwirkungen der Chemotherapie zu verringern, besonders dann, wenn unmittelbar nach der Chemotherapie behandelt wurde, idealerweise am selben Tag oder unmittelbar nach der Perfusion.

Nach Abschluss der Studie hat man auch anderen Patienten die Möglichkeit gegeben, Shiatsu als zusätzliche Behandlung zur Chemotherapie zu bekommen. Ihre Reaktionen haben das Ergebnis der Studie bestätigt. Es war einfach, die Shiatsu-Behandlungen in den Ablauf der Krankenhausroutine zu integrieren. Sie fanden im Rahmen der Nachsorge für die Patienten statt, verbesserten deren Wohlbefinden und waren wichtiger Bestandteil der medizinischen Behandlung.

Bibliografie:

(1) Fédération Française de Shiatsu Traditionel: Lettre du Shiatsu; témoignage, no. 8, S. 3, Januar 2004 (www.Shiatsu-asso.fr)

(2) Masunaga S., Zen Shiatsu: Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure sante - Wie das Yin und das Yang ausgeglichen werden können, um eine bessere Gesundheit zu erlangen (Editions Guy Tredaniel, France 2002)

Dieser Artikel wurde im Shiatsu Journal 52/2008 abgedruckt. Aus dem Englischen von Anne Frederiksen