



Reconnective Healing en Reiki werken beter dan fysiotherapie bij frozen shoulder

Frozen shoulder is de medische term voor een stijve schouder, een schouder met een beperkte beweeglijkheid. Het is een gevolg van een overdreven ontstekingsreactie in het gewrichtskapsel, waardoor het kapsel verdikt en verstijft. Dit doet niet alleen pijn, maar je kan je schouder ook steeds minder bewegen. Je kan bijvoorbeeld je arm niet meer omhoog heffen, vandaar de term 'frozen' - verstijfd, verlamd (letterlijk: bevroren).

Een frozen shoulder kan het gevolg zijn van een schouderbreuk, een operatie of overbelasting van de schouder. Maar het kan ook ontstaan zonder dat men een oorzaak kan vinden. Het komt ook vaak voor bij mensen met diabetes of schildklierproblemen.

De gangbare behandeling is het nemen van pijnstillers en ontstekingsremmers om de pijn te verzachten, waardoor je je schouder automatisch meer gaat bewegen.

Er wordt ook fysiotherapie (kinesithherapie) aangeraden met fysische prikkels (warmte, koude, elektrische of ultrasone prikkels), aangepaste oefeningen en/of massage.

In een recente studie vergeleek men het effect van fysiotherapie met het effect van twee energetische geneeswijzen: Reconnective Healing en Reiki. Bij beide geneeswijzen wordt het lichaam niet of slechts lichtjes aangeraakt.

De deelnemers aan deze studie, patiënten met stijve schouders, kregen één van de volgende behandelingen: fysiotherapie, Reiki, Reconnective Healing, een nep-healing (placebo) of geen behandeling. De behandeling duurde tien minuten.

Er werd gemeten hoeveel hoger de arm opgetild kon worden na tien minuten behandeling. Dit waren de resultaten:

- 12° hoger na fysiotherapie
- 20° hoger na Reiki
- 26° hoger na Reconnective Healing
- 0,6° hoger na de nep-healing
- 3° hoger zonder behandeling

De pijn verminderde met

- 11,5% na fysiotherapie

- 10,1% na Reiki
- 23,9% na Reconnective Healing
- 15,4% na de nep-healing
- 0% zonder behandeling

Reconnective Healing en Reiki werken dus beter dan fysiotherapie als het gaat om de beweeglijkheid. Wat betreft pijnstilling zijn fysiotherapie en Reiki evenwaardig, en Reconnective Healing duidelijk superieur.

Het pijnstillende effect moet volgens de onderzoekers toegeschreven worden aan het placebo-effect, aangezien ook de nep-healing de pijn aanzienlijk verminderde. De grotere beweeglijkheid wordt echter niet door het placebo-effect veroorzaakt, want de beweeglijkheid verbeterde nauwelijks door de nep-healing.

Linda Baldwin A, Fullmer K, Schwartz GE. Comparison of Physical Therapy with Energy Healing for Improving Range of Motion in Subjects with Restricted Shoulder Mobility. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:329731. Epub 2013 Nov 14.

Uit het gezondheidsmagazine PlaceboNocebo nr. 10 - december 2013