

OP WEG NAAR JE TWEEDE LENTE

De Effecten van Shiatsu Therapie op Overgangsklachten



Eindschrijving voor de praktijkopleiding voor Klassiek Shiatsu Therapeut
Shiatsu Academie Nederland
Auteur: Ilona van Wijngaarden
Begeleider: Jitske Dijkstra
april 2025

Voorwoord

Voor mijn opleiding tot Shiatsu Therapeut mocht ik op zoek gaan naar een onderwerp voor de afstudeerscriptie. Ik ben daarom eens gaan rondkijken in mijn omgeving naar welke ziektebeelden of verzuimoorzaken er voorkwamen die interessant konden zijn hiervoor. Ik werkte op dat moment nog als Directeur Human Resources bij een groot internationaal bedrijf waar >65% van de medewerkers vrouw is. Hier zagen we dat vrouwen in de overgang meer of minder klachten ervaren en dat het voor sommige vrouwen een reden is tot verzuim maar ook dat het voor (veel) vrouwen een periode is van “niet lekker in hun vel zitten” wat van invloed is op werkplezier en emotioneel welbevinden en soms ook op het presteren. Daarnaast zagen we ook steeds vaker dat vrouwen boven de 40 jaar verzuimen van het werk met “vage” klachten die soms wel en soms niet aan de overgang gerelateerd worden. Bij navraag bij bedrijfsartsen en een taakgedelegeerde bleek dat steeds vaker vrouwen met overgangsklachten bij hen op het spreekuur verschijnen.

Omdat alle vrouwen op enig moment in hun leven in de overgang komen en ik benieuwd ben of Shiatsu therapie kan helpen bij het verminderen of beter beheersen van overgangsklachten heb ik besloten om hier mijn scriptieonderzoek aan te wijden. De doelgroep van mijn scriptie zijn vrouwen in de leeftijd van 40-60 jaar die overgangsklachten ervaren. De leeftijd waarop vrouwen in de overgang raken kan variëren en de mate waarin vrouwen klachten ondervinden wisselt sterk. Zelf heb ik niet heel veel klachten ervaren tijdens de overgang, maar nu achteraf herken ik wel symptomen en ongemakken die ik niet direct aan de overgang heb toegeschreven maar aan stress, werkdruk etc. Ik ben erachter gekomen dat dit vaak gebeurt bij vrouwen in de overgang.

Voor de bezielende begeleiding tijdens mijn onderzoek en al haar hulp en steun tijdens het schrijven van mijn scriptie wil ik mijn begeleider Jitske Dijkstra graag heel hartelijk bedanken. Jitske was niet alleen een geweldige begeleidster maar ook een inspirerende aanwezigheid in dit proces. Haar constructieve feedback en aanmoediging hebben echt een groot verschil gemaakt en ik heb deze als positief uitdagend ervaren bovendien kwam ze steeds met goede suggesties op mijn vragen.

Hiernaast wil ik natuurlijk alle vrouwen die aan dit onderzoek deelgenomen hebben heel hartelijk danken voor hun tijd en de bevindingen die zij openhartig gedeeld hebben met mij. Zonder hun inzet en gemotiveerde medewerking was dit onderzoek niet zo goed gelukt. Ook dank ik Marius voor zijn niet aflatende steun en het vertrouwen in mij gedurende de gehele opleiding en zijn bijdrage aan het beeldmateriaal in deze scriptie. Ik dank onze dochters en vrienden voor hun aanmoedigingen en hulp.

Tot slot dank ik mijn studiegenoten, zij hebben mij op diverse wijzen geholpen doordat we inhoudelijk en praktisch met elkaar konden sparren en elkaar moed in gesproken hebben op momenten dat dit nodig was.

Ilona van Wijngaarden
Rosmalen, april 2025

Samenvatting

Alle vrouwen komen op enig moment in hun leven in de overgang en 80% van de vrouwen ervaart klachten in de overgang zoals opvliegers, nachtelijk zweten, slaapstoornissen, spier- en gewrichtspijn. Dit is vaak van invloed op het algehele welbevinden van deze vrouwen en in het dagelijks leven maar bijvoorbeeld ook op het werk ondervinden zij hinder van deze klachten.

Het doel van dit onderzoek is om vrouwen met overgangsklachten te helpen door met behulp van Shiatsu therapie de overgangsklachten te verminderen. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: Wat is het effect van Shiatsu therapie op het verminderen van overgangsklachten bij vrouwen, en welke specifieke symptomen worden het meest beïnvloed?

Om een antwoord te kunnen geven op deze onderzoeksvraag hebben zeven vrouwen met overgangsklachten een zevental Shiatsu behandelingen ontvangen, waarbij de behandelingen meestal een keer per twee weken plaatsvond. Voor de behandelingen is voornamelijk gebruik gemaakt van de Wondermeridianen. De hele onderzoeksgroep heeft bij aanvang en na iedere behandeling een scorelijst met 22 veelvoorkomende overgangsklachten ingevuld waarop zij hun klachten een cijfer hebben gegeven. Na de laatste behandeling hebben zij een evaluatie vragenlijst ingevuld met open vragen waar zij hun bevindingen op beschreven hebben.

Uit de cijfers op de scorelijsten en de evaluatie vragenlijst bleek dat de klachten over het geheel genomen afnamen en dat hierbij dus geconcludeerd kan worden dat Shiatsu therapie bijdraagt aan het verminderen van overgangsklachten. De emotionele klachten zoals stemmingswisselingen, angst en nervositeit, depressieve gevoelens, concentratieproblemen, geheugenproblemen, prikkelbaarheid en laag zelfbeeld laten het grootste effect zien. De resultaten lieten overigens niet zien dat alle klachten verminderden. Bij sommige vrouwen verslechterden 1 of meer klachten. De behandelingen hadden het meeste effect 48 uur tot een week na de behandeling.

Op basis hiervan wordt aanbevolen om het aantal behandelingen te vergroten en de tijd tussen twee behandelingen te verkorten naar bijvoorbeeld een wekelijkse behandeling bij de start van de behandelperiode.

Dit onderzoek heeft zich niet gericht op de verschillende menopauze fases. Eventueel vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op een groep vrouwen met evenveel vrouwen in de peri- als de postmenopauze om te onderzoeken of er verschillen zijn in de effectiviteit van de behandelingen gedurende een van de twee menopauze fases.

Inhoudsopgave

VOORWOORD	1
SAMENVATTING	2
BEGRIPPENLIJST	5
INLEIDING	6
1. THEORETISCH KADER	8
Wat is de Overgang?	8
Wat kan de overgangsklachten positief beïnvloeden?	10
Hoe kijkt de Oosterse filosofie tegen de overgang aan?	12
De Traditionele Chinese Geneeswijze nader uitgelegd	12
5-Elementen Theorie	14
Samenvatting 5-elementen:	18
Shiatsu	19
Klachten ofwel signalen van het lichaam tijdens de overgang geplaatst in de 5-elementen:	21
Samenvatting overgangsklachten geplaatst in de 5-elementen	23
Shiatsu therapie tijdens de Overgang	24
De 8 wondermeridianen in het kort:	25
2. METHODEN VAN ONDERZOEK	27
3. RESULTATEN	29
Beschrijving onderzoeksgroep	29
Casusbeschrijving per deelnemer	29
Overzicht behandelingen van de verschillende deelnemers	29
Kwantitatieve data-analyse	30
Bijzonderheden/ervaringen tijdens en na de behandelingen:	37
Samenvatting van de bevindingen uit de Eindevaluatie	37

4.	CONCLUSIE	40
5.	DISCUSSIE	42
	Aanbevelingen vervolgonderzoek	43
6.	AANBEVELINGEN SHIATSU THERAPEUTEN/PRAKTIJKEN	44
	REFERENTIES:	46
	BIJLAGE 1 INTERVIEWVRAGEN BIJ INTAKE VOOR HET ONDERZOEK:	48
	BIJLAGE 2: SCORELIJST KLACHTEN TIJDENS DE OVERGANG	50
	BIJLAGE 3 – EVALUATIEFORMULIER SHIATSU BEHANDELINGEN - OVERGANGSKLACHTEN	52

Begrippenlijst

5-elementen theorie	Alles in de natuur is opgebouwd uit 5 basis energieën of elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water
Hara	Krachtcentrum in de buik onder de navel ook wel zetel van de levensenergie genoemd
Jing	Oerenergie in de nieren
Jitsu	Aanwezigheid van (veel) energie – volte
Ki	Levensenergie, levenskracht
Kikai of Kikaitanden	Punt 6 op het conceptievat – bronpunt van de Ki
Kyo	Afwezigheid van energie – leegte
Menopauze:	Het moment van de laatste menstruatie. Dit is moment is duidelijk wanneer de menstruatie een jaar lang is uitgebleven
Meridianen	Energiebanen die door het lichaam stromen
Oer Ki	Overgeërfdde Ki opgeslagen in de nieren Andere termen: Voorhemelse Ki, Prenatale Ki, Bron Ki
Overgang	De periode voor en na de menopauze waarin het natuurlijke overgangsproces van het lichaam plaatsvindt naar een nieuw hormonaal evenwicht
Perimenopauze:	De periode die voorafgaat aan de menopauze waarin de cyclus van de menstruaties en meestal ook de heftigheid van de menstruatie veranderen. In deze periode zijn de hormoonstommelingen op zijn sterkst
Postmenopauze:	De periode na de menopauze
Postnatale Ki	Ki die gehaald wordt uit voedsel (voedsel Ki) en uit de lucht/ademhaling (lucht Ki)
Sekimon	Punt 5 op het conceptievat – het Fundament (de echte basis)
Shiatsu	Vingerdruk – Japanse behandeltechniek van de meridianen
Taakgedelegeerde	Een medewerker die onder supervisie van een bedrijfsarts verzuimbegeleiding doet bij bedrijven
Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG)	Eeuwenoude medische traditie die uitgaat van het idee dat lichaam en geest onlosmakelijke verbonden zijn en dat gezondheid het resultaat is van een evenwichtige energiestroom in het lichaam
Tsubo	Drukpunt op een meridiaan
Vasomotore klachten	Klachten die direct samenhangen met hormonale veranderingen zoals opvliegers en nachtelijk zweten
Yin & Yang	Twee tegengestelde polen die niet zonder elkaar kunnen en elkaar voortdurend beïnvloeden
Yang	Mannelijk, actie, warmte, dag, zon, hemel, omhoog
Yin	Vrouwelijk, rust, koude, nacht, maan, aarde, omlaag

Inleiding

Ongeveer 1,8 miljoen Nederlandse vrouwen, vooral in de leeftijd van 40 tot 60 jaar, hebben te maken met de overgang. De overgang begint meestal ergens tussen het 45^e en 55^e jaar. Van de vrouwen in de overgang heeft zo'n 80% in min of meerdere mate klachten zoals opvliegers, nachtelijk zweten, vermoeidheid/lusteloosheid, stemmingswisselingen, depressieve gevoelens, geen zin in seks, spierpijn/gewrichtspijn en slaapstoornissen. Bij 7 op de 10 vrouwen met klachten zijn de klachten van invloed op het werk. Vrouwen in de overgang rapporteren vaker burn-outklachten. (TNO rapport 2022 – *De overgang: klachten en de invloed op het werk*).

Vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde en 5-Elementen leer zijn er Acupuncturisten en Shiatsu therapeuten die vrouwen met overgangsklachten behandelen. Ik ben ervan overtuigd dat Shiatsu in veel gevallen kan helpen bij het verminderen of beter beheersen van de klachten maar ik ben gaan onderzoeken in welke mate.

Vanuit de Oosterse geneeswijzen wordt de overgang gezien als een transformatieproces naar een nieuwe fase in het leven en de periode na de overgang wordt gezien als *de tweede lente* van de vrouw. Met mijn onderzoek wil ik bereiken dat vrouwen die klachten ervaren tijdens de overgang met behulp van Shiatsu therapie deze periode als minder turbulent ervaren en beter om kunnen gaan met hun klachten.

De vraag die ik onderzocht heb is:

“Wat is het effect van Shiatsu therapie op het verminderen van overgangsklachten bij vrouwen, en welke specifieke symptomen worden het meest beïnvloed?”

De deelvragen die ik hierbij gesteld heb zijn:

1. Welke overgangsklachten (zoals opvliegers, slapeloosheid, stemmingswisselingen, enz.) ervaren vrouwen vóór aanvang van de Shiatsu therapie?
2. Wat is de verandering in de ernst en frequentie van overgangsklachten na een bepaalde periode van Shiatsu therapie?
3. Zijn er specifieke technieken binnen Shiatsu therapie die meer effectief zijn in het behandelen van overgangsklachten?
4. Hoe ervaren vrouwen de Shiatsu therapie in termen van comfort, ontspanning, en algeheel welzijn?

Om te begrijpen wat de overgang is leg ik eerst uit wat de overgang is en hoe er vanuit de Westerse en Oosterse geneeskunde naar gekeken wordt. Om een beeld te geven wat Shiatsu is beschrijf ik kort de Traditionele Chinese Geneeswijze, de 5-elementenleer en Shiatsu therapie. Vervolgens een uitleg hoe de klachten en signalen van het lichaam tijdens de overgang in de 5-elementen geplaatst kunnen worden en hoe Shiatsu therapie ingezet kan worden tijdens de overgang.

Hierna volgt een hoofdstuk waarin de methode beschreven wordt die gebruikt is om de vraag te onderzoeken en de manier waarop de resultaten gedocumenteerd zijn. De bevindingen van het onderzoek worden gepresenteerd in het hoofdstuk Resultaten. In de Conclusie wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvraag en vervolgens in de Discussie worden de bevindingen met een kritische blik bekeken en worden er suggesties gedaan wat er eventueel in een vervolgonderzoek anders of aanvullend onderzocht zou kunnen worden.

Tot slot is er een hoofdstuk waarin de aanbevelingen voor Shiatsu therapeuten beschreven worden.

1. Theoretisch Kader

Wat is de Overgang?

De overgang is een natuurlijk biologisch proces en onderdeel van de normale veroudering van de vrouw. De gemiddelde vrouw komt ergens tussen het 45^e en 55^e levensjaar in de overgang. De vruchtbaarheid neemt in deze periode af en verdwijnt voorgoed met de laatste menstruatie.

Vrouwen worden geboren met ca. 2 miljoen eicellen en als ze in de pubertijd komen zijn hier nog 400.000 van over. Dit is in principe voldoende voor de hele vruchtbaarheidsperiode.

Tijdens de normale menstruele cyclus zijn zowel de hersenen, de eierstokken en de baarmoeder enerzijds en de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron anderzijds betrokken.

In de eerste helft van de cyclus wordt oestrogeen geproduceerd wat ervoor zorgt dat het baarmoederslijmvlies dikker wordt zodat een bevruchte eicel zich kan nestelen. De tweede helft van de cyclus begint na de eisprong en dan wordt er progesteron aangemaakt. Als de eicel niet bevrucht is, neemt het progesteron gehalte af in de volgende dagen en begint aan het einde van de cyclus de menstruatie. De maandelijkse bloeding ruimt de verdikte binnenbekleding van de baarmoederwand op omdat die niet meer nodig is.

Behalve oestrogeen en progesteron hebben vrouwen ook een kleine hoeveelheid testosteron (mannelijk geslachtshormoon) wat aangemaakt wordt in de eierstokken en in de bijnieren.

Omdat tijdens elke menstruele cyclus er een eisprong plaatsvindt neemt dus de hoeveelheid eicellen af naarmate de vrouw ouder wordt. Doordat de eicellen afnemen neemt ook de progesteron productie af. Als er vrijwel geen eicellen meer over zijn volgt de laatste menstruatie. Deze laatste menstruatie is de menopauze. Echter voordat de laatste menstruatie plaats vindt is er een lange periode waarin de vruchtbaarheid langzaam afneemt en daarmee ook de natuurlijke hormoonproductie. Deze periode wordt de perimenopauze genoemd. Het lichaam produceert in deze periode steeds minder oestrogeen en progesteron waarbij de aanmaak van progesteron sneller vervalt dan die van oestrogeen. Dit zorgt voor het ontstaan van een disbalans tussen oestrogeen en progesteron. Het oestrogeen wordt dominant en dat is verantwoordelijk voor onregelmatig en heftig bloedverlies met veel menstruatiepijn, pijnlijke borsten, migraine rond de menstruatie, vocht vasthouden. Naast deze klachten kunnen ook de stemming en de stofwisseling lijden onder de hormoonstommelingen.

De daling van het hormoon oestrogeen is verantwoordelijk voor vasomotore klachten zoals opvliegers en nachtzweeten.

De hormonale veranderingen zetten drie voor de overgang kenmerkende processen in gang.

1. Gewichtstoename. Veroudering en hormonale verandering kunnen zorgen voor extra kilo's.
2. Veranderde lichaamssamenstelling. De vetverdeling wijzigt van heupen en billen (oestrogeen zorgt ervoor dat de vetcellen op billen en heupen zich eerder volzuigen) naar buik en taille. Niet alleen de vetverdeling wijzigt, maar ook de hoeveelheid vet neemt toe. Het vet gaat zich ook meer rond de organen nestelen. Spiermassa neemt vaak af en maakt plaats voor vet.
3. Vertraagd metabolisme. Ouderdom en hormonale verandering zorgt voor een vertraging van de stofwisseling (metabolisme) waardoor de hoeveelheid verbruikte calorieën in rust afneemt.

De overgang kan ook een grote invloed hebben op slaap en stress.

Als een vrouw veel last heeft van opvliegers en nachtzweeten dan is de kans groot dat zij slecht slaapt. Hierdoor raakt ze vermoeid, prikkelbaar, krijgt last van concentratieverlies en sombere gevoelens en dat heeft weer invloed op het functioneren op het werk en thuis. Vaak ontstaat hierdoor stress.

Onder invloed van stress wordt het stresshormoon cortisol aangemaakt. Cortisol is een uitlokker voor opvliegers en nachtzweeten. Bovendien wordt cortisol afgebroken tijdens de slaap. Dus als men niet goed slaapt blijft het cortisol hoog en hiermee is de cirkel compleet.

Stress is een belangrijke trigger voor overgangsklachten. Cortisol wordt aangemaakt in de bijnier en dat gaat ten koste van de aanmaak van androstenolon (een voorloper van het vrouwelijk hormoon oestrogeen). Veel stress zorgt dus voor een daling van oestrogeen en dit kan zorgen voor toename van opvliegers en nachtzweeten.

Daarnaast kan cortisol de bloeddruk verhogen wat weer kan zorgen voor een grotere gevoeligheid voor opvliegers. Cortisol is ook de oorzaak voor een aantal mentale effecten. Zo kan men door stress minder helder denken minder goed onthouden en is men minder scherp. Mensen met langdurige stress en dus hoge cortisolspiegels hebben meer sombere gedachten en gevoelens en depressieve klachten.

Als laatste zorgen stress en cortisol voor meer zin in zoet, vet en zout. Verder verhoogt cortisol de bloedsuiker en zorgt ervoor dat de vetcellen rond de organen in de buik zich volzuigen.

Samengevat: stress leidt tot een verhoogd cortisolgehalte dat vervolgens leidt tot zin in eten met veel calorieën die zich rond de organen in de buik vastzetten wat qua gezondheid niet zo gunstig is. Stress gaat dus rond de taille zitten en dat kan weer stress geven.

Oestrogeen zorgt voor vochtig worden van de slijmvliezen ook in de vagina. Bij een afnemend oestrogeengehalte neemt de elasticiteit en de doorbloeding van de vagina af waardoor de slijmvliezen dunner, kwetsbaarder en droger worden. Een drogere vagina en minder snel vochtig worden zijn dus directe gevolgen van ouder worden en hormonale veranderingen.

Hierdoor duurt het langer voordat vrouwen in de overgang "opgewonden" raken en zin in seks hebben. Het mannelijk hormoon testosteron is ook bij vrouwen verantwoordelijk voor de lust. Dit wordt aangemaakt door de eierstokken en omdat die er tijdens de overgang mee

ophouden daalt ook de hoeveelheid testosteron. Maar behalve de eierstokken maken de bijnieren en het vet rond de organen in de buik testosteron aan. Dus ook tijdens en na de overgang blijven vrouwen het luthormoon aanmaken alleen wel in kleinere hoeveelheden. Hier zou libidoverlies aan toegeschreven kunnen worden. Maar meestal zijn er meer factoren die vaak zitten in omstandigheden zoals pijn bij penetratie, vermoeidheid, saai voorspelbare seks, druk met andere zaken.

De relatie tussen overgang en depressie over sombere gevoelens wordt ook voornamelijk toegeschreven aan het hormoon oestrogeen. Oestrogeen houdt direct verband met de neurotransmitters serotonine en noradrenaline. Neurotransmitters zijn stofjes in de hersenen die boodschappen overbrengen tussen zenuwcellen of kliercellen en spiercellen. Ze zijn van belang voor stemming en somberheid. Oestrogeen is in die zin dus ook een blij hormoon.

Het hormoon oxytocine (ook wel knuffelhormoon genoemd) neemt ook af tijdens de overgang. Dit zorgt ervoor dat er minder zin is om te zorgen voor anderen (te “moederen”) en daardoor ontstaat er meer ruimte om te zorgen voor zichzelf.

Wat kan de overgangsklachten positief beïnvloeden?

Leefstijl

Leefstijl heeft een grote invloed op de kwaliteit van leven en speelt een belangrijke rol bij de behandeling van overgangsklachten. Ook bij een behandeling met hormoontherapie blijft leefstijl een belangrijke factor in het verminderen van klachten.

Voeding

Beperk het gebruik van suikers en snelle koolhydraten.

Door het eten van suikers, snelle koolhydraten of zwaar industrieel bewerkte producten schommelt het bloedsuiker sterk en die kunnen opvlieger uitlokken. Daarnaast zorgen deze producten voor de hele dag trek en wordt er makkelijk te veel energie geconsumeerd met als gevolg toename van gewicht.

Eet voornamelijk volkoren producten, zorg voor voldoende eiwitten in je voeding en eet meer vetten uit olijfolie, vette vis, noten, zaden, pitten en avocado.

Gebruik geen “pakjes en zakjes” maar eet zoveel mogelijk verse en onbewerkte producten.

Alcoholgebruik

Beperk het alcoholgebruik. Alcohol is een grote trigger voor het uitlokken van opvliegers en/of nachtzweeten.

Beweging

Beweging heeft sowieso een positieve invloed op gezondheid en humeur. Van bewegen wordt men niet per definitie lichter maar wel strakker door meer spieropbouw en het energieverbruik gaat omhoog door de toegenomen spiermassa. Of bewegen helpt tegen opvliegers is onvoldoende wetenschappelijk bewezen maar de moeite van het proberen waard.

Slaap

Zorg voor voldoende slaap zodat vermoeidheid, concentratieverlies, irritaties, somberheid minder kans krijgen.

Stress

Door de aanmaak van cortisol heeft stress een grote invloed op het krijgen van opvliegers en (nacht)zweten.

Hormonen

De hormoonproductie van oestrogeen en progesteron neemt tijdens de overgang af. Hormoontherapie verhoogt de verlaagde oestrogeen en progesteron spiegels dusdanig dat de klachten afnemen of zelfs verdwijnen. Volgens de International Menopause Health Society (*de Vries M, Kerkhof M, Ook leuke meisjes worden vijftig*) is hormoontherapie de meest effectief bewezen behandeling tegen opvliegers en zweten. Met hormoontherapie wordt bedoeld oestrogeen in combinatie met progestageen (voor vrouwen die hun baarmoeder nog hebben). De toevoeging van progestageen is belangrijk omdat dit hormoon het baarmoederslijmvlies afbreekt, zonder dit hormoon blijft binnenbekleding van baarmoeder groeien en kan het zijn dat op een zeker moment de baarmoeder verwijderd moet worden.

De Dutch Menopause Society hanteert de aanbeveling om hormonen te gebruiken als het nodig is, maar zo kort en zo min mogelijk.

Er is een onderscheid tussen bio-identieke en synthetische hormonen. Het verschil is dat bio-identieke hormonen een hormoonstructuur hebben die identiek is aan de hormonen die het lichaam aanmaakt en synthetische hormonen hebben een structuur die lijkt op die van lichaamseigen hormonen. Bio-identieke hormonen zijn van oorsprong plantaardig of dierlijk, synthetische vormen zijn ontworpen in een chemisch laboratorium. De overeenkomst is dat ze beiden uit de fabriek komen. Synthetische hormonen zijn beter onderzocht, vergelijkend onderzoek tussen bio-identieke en synthetische hormonen wordt nog uitgevoerd. In de praktijk blijkt al wel dat sommige vrouwen het beter doen op bio-identieke en sommige doen het beter op synthetische hormonen.

Niet hormonale geneesmiddelen

Voor vrouwen met een contra-indicatie zoals vrouwen met borstkanker worden sommige niet hormonale geneesmiddelen regelmatig voorgeschreven. Deze geneesmiddelen zijn geregistreerd voor een bepaalde aandoening maar hebben als positieve bijwerking dat ze overgangsklachten bestrijden. Voorbeelden zijn: antidepressiva in lage dosering, bloeddrukverlager Clonidine, medicijn tegen epilepsie en zenuwpijn.

Fyto-oestrogenen

Fyto-oestrogenen zijn plantaardige oestrogenen en komen voor in voedingsmiddelen zoals groente, fruit, granen, lijnzaad, bonen, linzen, kikkererwten, noten, soja en tofu. Het oestrogene effect is wel vele malen kleiner dan de lichaamseigen oestrogenen en de oestrogenen die je krijgt via hormoontherapie.

Hoe kijkt de Oosterse filosofie tegen de overgang aan?

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) wordt de overgangperiode gezien als een probleemloze periode. De menstruatie stopt en dat is het. Het is een gouden kans. Een nieuwe kans om de gezondheid vooruit te helpen. Een vrouw heeft drie kansen: een zwangerschap/bevalling, iedere menstruatie en de overgangperiode. Tijdens de overgangperiode transformeert de vrouw naar een wijze vrouw. In de westerse wereld wordt de overgangperiode gezien als een verlies: verlies van vruchtbaarheid, strakke huid, slank postuur etc. wat niet meer terugkomt.

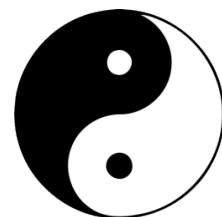
De klachten die de vrouwen ervaren zijn een uiting van onbalans. Dit is op zich logisch want de vrouwelijke hormonen veranderen en daar moet een nieuwe balans in gevonden worden. Het lichaam geeft via signalen aan waar de onbalans zit en dat wordt in het westen gezien als klachten.

De menstruatie heeft een eigen bloedsomloop. Het hemelse bloed gaat van hart naar baarmoeder en van baarmoeder naar buiten. Tijdens de overgang draait dit om. De energie/wijsheid gaat terug naar het hart en niet naar buiten. De wijsheid neemt toe en daardoor heeft men in Oosterse culturen veel respect voor vrouwen in de overgang.

De Traditionele Chinese Geneeswijze nader uitgelegd

De Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) is een eeuwenoude medische traditie die uitgaat van het idee dat lichaam en geest een onlosmakelijke eenheid vormen en dat gezondheid het resultaat is van een evenwichtige energiestroom in het lichaam.

Twee basisbegrippen in de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) zijn de begrippen **Yin en Yang**. *(Deze begrippen worden voor het eerst genoemd in de I Tjing, het eeuwenoude Chinese “Boek der veranderingen”.)* Yin en Yang zijn twee tegenovergestelde polen die samen harmonie creëren, ze zijn van elkaar afhankelijk, ze roepen elkaar in leven en ze houden elkaar in stand.



Yin en Yang zijn niet gescheiden door een harde lijn zoals we in het symbool ook kunnen zien, maar daar waar Yang aanzwelt, wordt Yin kleiner en daar waar Yin groot is, is Yang ingebonden. Niets is geheel Yin of geheel Yang maar elk bevat een kiem van de ander en op het hoogtepunt van de een wordt de ander geboren. Zo is in het diepst van de nacht de dageraad al aanwezig en weten we dat de dag er weer aan gaat komen.

In de dualiteit van Yin en Yang staat Yin voor: vrouwelijk, rust, koude, nacht, maan, aarde, omlaag en Yang staat voor het tegenovergestelde: mannelijk, actie, hitte, dag, zon, hemel, omhoog.

Yin en Yang kunnen niet zonder elkaar en beïnvloeden elkaar voortdurend. Zij lopen in elkaar over en zij kunnen overgaan in elkaar, Yin kan Yang worden en andersom. Bevroren water is

Yin en het kan veranderen in stoom en dan is het Yang en vanuit stoom kan het weer condenseren naar water en dan is het weer Yin.

Waar het om gaat is dat Yin en Yang in het lichaam en in relatie met de buitenwereld in balans zijn. Deze balans is echter voortdurend in beweging.

Volgens de TCG bestaat de dag uit 12 uur Yin en 12 uur Yang activiteit.

In onze samenleving heeft Yang echter vaak de overhand (werken, zorgen voor kinderen, zorgen voor ouders, sporten, leuk en druk sociaal leven onderhouden – kortom veel actie). Hierdoor wordt er veel Yang (actie) gebruikt en te weinig Yin (rust, ontspanning) aangevuld en kunnen er lichamelijke en/of psychische klachten ontstaan omdat de balans te veel uit evenwicht raakt.

De wisselwerking tussen Yin en Yang zorgt voor het ontstaan van levenskracht of levensenergie. In het Japans noemen we dit **Ki** (de Chinese Geneeskunde noemt het Qi).

Ki stroomt door het lichaam via de energiebanen ook wel meridianen genoemd en zorgt op lichamelijk niveau voor beweging en transformatie maar op psychisch niveau geeft vrij stromende Ki het vermogen om stemming en emoties te veranderen.

Er zijn meerdere vormen van Ki die allen een belangrijke rol spelen.

Als eerste wordt de mens geboren met een hoeveelheid Oer Ki of Bron Ki. Dit is de overgeërfde Ki die is opgeslagen in de nieren en deze bepaalt de constitutie.

Een andere term voor de Oer Ki of Bron Ki is ook wel het Prenatale Ki of Voorhemelse Ki. Gedurende het leven wordt deze Ki bron aangesproken als de andere Ki bronnen onvoldoende zijn. Het Prenatale Ki in de nieren kan echter niet opnieuw aangevuld worden. Het kan gezien worden als een zandloper die begint te lopen op het moment dat de mens geboren wordt en als de zandloper leeg is, eindigt het leven. De snelheid waarmee de zandloper leegloopt is echter afhankelijk van de aanwezigheid van twee andere vormen van Ki:

- Voedsel Ki – De maag stuurt vanuit het voedsel de zuiverste bestanddelen naar de milt en deze worden door de milt omgezet tot voedsel Ki en dit wordt naar de longen gestuurd.
- Lucht Ki – Dit wordt door de longen opgenomen uit de lucht. Via de ademhaling ademen we deze lucht Ki in en samen met het voedsel Ki wat door de milt omhoog gestuurd is wordt dit omgezet tot menselijk Ki. De longen voeren Ki naar de huid voor het afweersysteem (ook wel Wei-Ki genoemd) en laat Ki stromen door de meridianen. Overtollig Ki wordt naar de nieren gestuurd en daar opgeslagen.

Voedsel Ki en Lucht Ki wordt samen de Postnatale Ki genoemd. Deze Postnatale Ki kan aangevuld worden door diep ademen, goede voeding en voldoende rust.

In het dagelijks leven wordt als eerste via Voedsel Ki en Lucht Ki uit het Postnatale Ki geput voor de doorstroming van Ki door de meridianen in het lichaam. Als dit onvoldoende is worden de reserves van de Postnatale Ki in de nieren aangesproken en als deze reserves ook opraken wordt de Prenatale Ki (de oer Ki) in de nieren aangesproken.

De nieren zijn dus een heel belangrijk orgaan in het lichaam. Zij vormen de wortel en de grondslag van het Yin en Yang in het lichaam en zijn de levensbatterij voor de mens.

De vrije doorstroming van Ki door de meridianen zorgt ervoor dat de bijbehorende organen goed functioneren. Zodra er een belemmering in de Ki stroom zit zullen er klachten ontstaan.

Door de meridiaan te behandelen kan de Ki stroom verbeteren en zullen de blokkades opgeheven worden en daardoor nemen de klachten af.

5-Elementen Theorie

De Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) maakt gebruik van de **5-Elementen Theorie**. Volgens de 5-Elementen Theorie is alles in de natuur – inclusief ons lichaam – opgebouwd uit 5 basisenergieën of elementen: **Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water**. Elk element correspondeert met bepaalde organen, lichaamsfuncties, emoties, seizoenen, smaken, kleuren, geuren, zintuigen. Iedereen heeft te maken met de wetten van deze 5-elementen.

Hout



Het hout element is het element van de (explosieve) groei en ontwikkeling om je volledige potentie of authenticiteit tot wasdom te brengen. Het seizoen dat bij het Hout element hoort is de lente. In het hout element wordt bepaald welke richting er opgegroeid wordt en in het hout element is de flexibiliteit aanwezig om mee te buigen of indien nodig de richting aan te passen om toch het uiteindelijke doel te bereiken. De organen en meridianen die bij het houtelement horen zijn de lever en de galblaas. Zij zorgen ervoor dat er besluiten

genomen worden om de richting op te gaan die men voor ogen heeft. In het houtelement zit dus ook visie en het vermogen om strategische beslissingen te nemen opgesloten.

Bloed wordt opgeslagen in de lever en op het moment dat het nodig is in het lichaam wordt het vervoerd naar de pezen en spieren van het lichaam. Deze pezen en spieren samen met de gewrichten zorgen voor de flexibiliteit die het lichaam nodig heeft om soepel te kunnen bewegen. Maar de lever zorgt ook voor de flexibiliteit die de geest nodig heeft om een groeirichting aan te passen als er een obstakel is wat vraagt om aanpassing zodat toch het doel waar men naar op weg is bereikt wordt.

De authenticiteit en eigenheid – de potentie die iedereen in zich heeft komt tot uiting in het houtelement. Iedereen wil zichzelf zijn, maar vaak past men zich aan omdat de omgeving en anderen iets anders willen of vinden. Dit is een destructieve aanpassing die ervoor zorgt dat men niet tot volledige wasdom komt, wat uiteindelijk vaak leidt tot frustratie en boosheid.

De lever zorgt samen met de galblaas niet alleen voor de ontgifting van het lichaam, maar ook voor de ontgifting van de geest.

Als de geest onvoldoende ontgift wordt doordat emoties ingeslikt worden en niet geuit worden dan ontstaat er frustratie en boosheid en soms zelfs woede. De emotie die bij het houtelement hoort is dan ook boosheid.

De kleur van het hout element is groen net als in de natuur, de smaak is zuur en de geur is ranzig.

Vuur



In de zomer als de zon hoog aan de hemel staat komt het vuurelement in haar element. Bij het vuur element gaat het om de bloei, om de manifestatie. Er uit laten komen wat erin zit – de eigenheid volledig tot bloei laten komen en 100% jezelf zijn. Het Vuur element is in essentie verbonden met het hart. In het hart wordt verbinding gemaakt met wat men van binnen voelt en brengt dit naar buiten. Dit is de manifestatie.

Volgens de TCG woont in het hart de ziel/geest en liefde.

In het hart wordt levensvreugde, zingeving, liefde, zelfliefde en compassie gevoeld. Als dit er niet is, dan wordt er gesproken over “emptiness of Heart”. Bij leegte in het hart gaat de ziel/geest dwalen door het lichaam en wordt dit fysiek ervaren als onrust en slapeloosheid.

Naast het hart is ook de dunne darm als orgaan en meridiaan betrokken bij het vuur element. De dunne darm beschermt het lichaam fysiek door bij bedorven voedsel ervoor te zorgen dat dit onmiddellijk het lichaam verlaat (door middel van braken of diarree) en beschermt zo ook het hart voor schadelijke stoffen. Maar emotioneel wordt het hart ook beschermd doordat de dunne darm energie het onderscheid maakt wat zuiver is en wat onzuiver ofwel wat het hart wel of niet mag bereiken.

Het hart zorgt ervoor dat het bloed door de bloedvaten door het lichaam gepompt wordt.

Het hart is het belangrijkste orgaan in het lichaam (als dit stopt met kloppen is er geen leven meer) en moet optimaal beschermd worden en daarom zijn er in het Vuur element nog 2 extra meridianen: de hartbeschermer en drievoudige verwarmder. Gezamenlijk zorgen zij ervoor dat het hart afgeschermd wordt en bepalen deze meridianen: Wat mag er in het hart komen en wat niet. De hartbeschermer zorgt ervoor dat invloeden van binnenuit niet bij het hart komen. De drievoudige verwarmder regelt de voorziening van energie in het hele lichaam. Het regelt de lichaamstemperatuur en het stelt de mens in staat om het lichaam op temperatuur te houden. De drievoudige verwarmder springt bij als ergens in het lichaam te weinig energie is om de functie uit te kunnen voeren.

De emotie van het Vuur element is blij, de kleur is rood, de smaak is bitter (bitter in de mond maakt het hart gezond) de geur is verschroeid, het zintuiglijk orgaan is de tong.

Aarde



Bij het aarde element gaat het over het oogsten en verzamelen van de vruchten maar ook over het verteren van voedsel op zowel lichamelijk als mentaal/emotioneel vlak. Het is van belang dat men zichzelf zowel lichamelijk als geestelijk emotioneel goed voedt. De organen en meridianen verbonden aan het aarde element zijn de maag en de milt. De maag en milt zijn als orgaan essentieel voor de vertering van voedsel. Maar het aarde element is ook betrokken bij de geestelijke vertering van hetgeen het leven brengt, het doorslikken en verteren van levenservaringen. De spijsverteringsorganen bevinden zich in het midden van het lichaam en zorgen daarmee voor een stabiliteit vanuit het midden.

Het aarde element is faciliterend, ondersteunend en staat voor stabiliteit. Het faciliterende en ondersteunende van aarde uit zich in het zorgen/zorg voor anderen en belangrijk hierbij is het dat men zichzelf niet weggeeft maar ook zorgt voor zichzelf. Een stabiele aarde ondersteunt ons bij alles wat we doen. Op emotioneel gebied wordt dit geassocieerd met zelfvertrouwen en eigenwaarde. Een stabiele stevige grond onder de voeten is nodig om te groeien.

De emotie die bij het aarde element hoort is bezorgdheid. Eindeloos nadenken, piekeren, zorgen maken over anderen of een situatie maken dat men meer in het hoofd (in de hersenen) gaat zitten en daarmee niet meer "in het midden is" en uit balans raakt.

Het seizoen dat bij het aarde element hoort is de nazomer, het overgangsseizoen van zomer naar herfst, het moment dat de oogst binnen gehaald wordt en er een verandering plaats vindt van ontwikkeling/groei/bloei naar oogst/reflectie/loslaten. Dit betekent dat aarde ook gaat over verandering. Bijvoorbeeld veranderingen in ons leven.

De kleur van het aarde element is geel, de smaak is zoet, de geur is aromatisch en als zintuiglijk orgaan hoort de mond bij de aarde.

Metaal



Het metaal element gaat over onderscheiden en scheiden waarbij de essentie behouden wordt en wat niet meer nodig is wordt losgelaten. De zaken die niet meer nodig zijn worden losgelaten en daar wordt geen energie meer naar toe gestuurd. In de natuur laten de bomen hun blaadjes los, ze sturen geen sapstromen/energie meer naar de blaadjes. In de herfst (het seizoen van metaal) rukken de stormen de takken van de bomen die niet gezond meer zijn en die niet meer nodig zijn af en vind er een snoei plaats. Loslaten wat niet meer nodig is maar de wijsheid die vergaard is meenemen.

Metaal heeft als kenmerk geleiding. In het metaal element gaat het over geleiding van metalen/mineralen maar ook over geleiding van vitale levensenergie door het gehele lichaam.

De organen en meridianen die bij het element horen zijn de longen en de dikke darm. Zowel de longen als de dikke darm zijn verantwoordelijk voor het loslaten wat ons niet meer dient. Via de inademing wordt zuivere lucht ingenomen, de zuurstof er uitgehaald die nodig is en via de uitademing worden de afvalstoffen weer uitgeademd. De longen sturen beschermend Ki naar de huid en versterken daarmee het immuunsysteem. In de dikke darm worden mineralen uit de voedselbrij gehaald en vocht onttrokken en wat het lichaam niet meer nodig heeft wordt uitgescheiden – losgelaten.

Onderscheiden en scheiden gaat over keuzes maken en het aangeven van grenzen en hiermee jezelf beschermen. De huid hoort ook bij het metaal element en is letterlijk de grens tussen buiten en binnen van het lichaam.

De emotie die bij het metaal element hoort is verdriet. Loslaten/afscheid nemen gaat vaak gepaard met verdriet. Loslaten van relaties/vriendschappen, maar ook lichamelijke mogelijkheden en afscheid nemen van levensfasen kunnen gevoelens van bedroefdheid met zich meebrengen.

De kleur van het metaal element is wit, de smaak is scherp, de geur is bedorven en het zintuiglijk orgaan is de neus.

Water



In het Water element ligt creatiekracht ingesloten. Onder invloed van water ontkiemt alles, zonder water geen leven. Water symboliseert de stroom van het leven, je overgeven aan deze stroom en “go with the flow” is een kenmerk van een sterk water element. Hier is vertrouwen voor nodig maar vaak zien we de tegenhanger van vertrouwen – angst. Angst is de emotie van het water element. Vanuit het oerinstinct om te overleven laat angst ons bevriezen, vluchten of vechten.

De winter is het seizoen van het water element, de natuur komt tot stilstand, het water komt tot stilstand (ijs). Dit is de tijd om reflecteren, op te laden en energie op te doen om opnieuw te creëren en te gaan groeien en ontwikkelen.

Water zorgt voor zuivering van het lichaam. De organen en meridianen die bij het Water element horen zijn de blaas en de nieren. Deze organen zorgen voor de zuivering en de opslag van water in het lichaam.

Volgens de TCG zit de oerkracht van de mens in de nieren. De nieren zijn dan ook betrokken bij de levering van energie aan ons lichaam en de energie van de nieren ondersteunt een groot deel van de processen in het lichaam zoals de hormoonhuishouding, vochthuishouding, stofwisseling en de conditie van de botten. De kracht om door te gaan vraagt om energie uit de nieren. De wil om te overleven en het doorzettingsvermogen zorgen ervoor dat de mens in staat is om door te gaan.

Deze kenmerken horen bij het water element. Dit zijn mooie kenmerken maar die kunnen de mens ook tegenwerken als men niet voldoende rust neemt maar vooral het doorzettingsvermogen aanspreekt dan put men zichzelf uit. De bijnieren gaan een stresshormoon cortisol produceren en men blijft doorgaan totdat alle energie verdwenen is en men in een burn-out komt.

Water in de natuur is diep, kalm, onpeilbaar, spiegelen. Water energie in het menselijk lichaam staat in verbinding met de diepte van het lichaam: onze botten en het merg in onze botten.

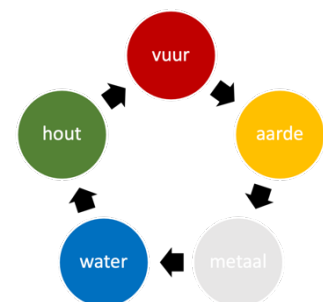
Bij het water element hoort de kleur blauw/zwart, de smaak zout, de geur rot en als zintuigelijk orgaan de oren.

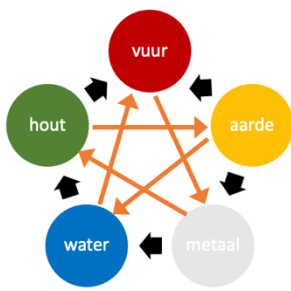
Samenvatting 5-elementen:

Hout is verbonden met de lever en de galblaas, en staat voor groei, vernieuwing en flexibiliteit. Het wordt geassocieerd met de lente, het seizoen van ontwaken en expansie. De emotie die bij het hout element hoort is boosheid. De kleur van het hout element is groen net als in de natuur, de smaak is zuur en de geur is ranzig en het zintuigelijk orgaan zijn de ogen.
Vuur vertegenwoordigt het hart en de dunne darm en wordt geassocieerd met warmte, vreugde en expressie. Het element vuur past bij de zomer, het seizoen van maximale energie en manifestatie. De emotie blijheid hoort bij vuur. De kleur is rood, de smaak is bitter (bitter in de mond maakt het hart gezond) de geur is verschroeid, het zintuigelijk orgaan is de tong.
Aarde staat voor het centrum, stabiliteit en voeding. Het is verbonden met de maag en de milt, en is gerelateerd aan het late zomerseizoen of de overgangperiode tussen seizoenen. Bezorgdheid is de emotie die bij het element aarde hoort. De kleur van het aarde element is geel, de smaak is zoet, de geur is aromatisch en het zintuigelijk orgaan is de mond.
Metaal correspondeert met de longen en de dikke darm, en staat voor loslaten, reflectie en structuur. Dit element wordt geassocieerd met de herfst. De emotie bedroefd/verdriet hoort bij metaal. De kleur van het metaal element is wit, de smaak is scherp, de geur is bedorven en het zintuigelijk orgaan is de neus.
Water vertegenwoordigt de nieren en de blaas, en staat voor kalmte, wijsheid en flexibiliteit. Het is verbonden met de winter, het seizoen van rust en introspectie. Als emotie zien we bang/angst bij het water element. Bij het water element hoort de kleur blauw/zwart, de smaak zout, de geur rot en als zintuigelijk orgaan de oren.

De elementen hout, vuur, aarde, metaal, water en zijn complementair aan elkaar. Ze kunnen niet zonder elkaar. De elementen voeden elkaar en houden elkaar onder controle. Dit wordt ook wel de voedende cyclus en de controlerende cyclus genoemd.

In de voedende cyclus is hout nodig om vuur te laten branden, de as van het vuur voedt de aarde, uit de aarde worden metalen/mineralen gehaald, de mineralen voeden het water en tot slot is water nodig om hout (de planten) te voeden.





In de controlerende cyclus is het houtelement (wortels) belangrijk voor een stabiele stevige aarde, de aarde zorgt voor een stuwende werking van het water (net zoals de aarden wallen van de rivieren), het water blust het vuur en het vuur doet het metaal smelten ten slotte is het metaal het snoeimes voor het hout.

Als we kijken naar de natuur dan wordt daar de cirkel van deze elementen prachtig zichtbaar. In het houtelement vindt de groei en ontwikkeling plaats van de plant/het zaadje maar dit kan niet zonder dat het water krijgt, en vuur van de zon, in stabiele goede aarde staat die rijk is aan mineralen. Een zaadje valt in de aarde, de mineralen van het metaal zorgen voor voeding, in het water element ligt het zaadje rustig krachten op te doen en komt tot groei en ontwikkeling in het hout element en tot volle bloei in het vuurelement, dan gaan we oogsten we plukken de vruchten, en de plant sterft af en wordt weer voeding voor de aarde, in het metaal element snoeien we weg wat niet meer nodig is en laat de boom de blaadjes vallen. Er wordt geen energie meer gestuurd naar wat niet meer nodig is. In winter komt alles tot rust, de natuur staat stil lijkt het maar is bezig met het opdoen van nieuwe energie voor de groei en ontwikkeling van het volgende seizoen.

In het menselijk leven is het net zo: Een idee ontstaat in het vuur element, dit heeft het zelfvertrouwen van het stabiele aarde element nodig om in te vallen en de voeding van de mineralen in het metaal element. In het water element vindt de creatie plaats en wordt het idee verder uitgewerkt om te ontwikkelen en te groeien in het hout element en uiteindelijk tot volledige manifestatie en bloei te komen in het vuur element.

In de 5-elementen theorie wordt het lichaam gezien als een dynamisch ecosysteem waarin alles met elkaar in verbinding staat. Als er bijvoorbeeld een disbalans is in het element Vuur, kan dat zich uiten in fysieke symptomen zoals hartkloppingen, maar ook in emotionele problemen zoals onrust of angst.

Tijdens de overgangsperiode kunnen bepaalde signalen/klachten wijzen op disbalans in een van de elementen.

Bij een disbalans in een (of meer van de elementen) kan Shiatsu ingezet worden om de disbalans te behandelen.

Shiatsu

Shiatsu-therapie is een unieke en waardevolle vorm van lichaamsbehandeling met wortels in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Het woord "Shiatsu" betekent letterlijk "vingerdruk," wat perfect omschrijft hoe deze therapie werkt. Bij Shiatsu maakt de therapeut gebruik van duimen, vingers, handpalmen en soms ook ellebogen en knieën om druk uit te oefenen op specifieke punten van het lichaam.

De basis van Shiatsu ligt in het concept van levensenergie oftewel Ki. Deze energie stroomt door ons lichaam via energiebanen die meridianen worden genoemd.

Het lichaam heeft in totaal 12 klassieke meridianen. Elk element heeft een meridianenpaar dat verbonden is met de organen die bij dat element horen:

- Hout- Lever en Galblaas
- Vuur- Hart en Dunne Darm
- Aarde – Maag en Milt
- Metaal – Longen en Dikke Darm
- Water – Nieren en blaas

Het Vuur element heeft echter naast de meridianen die verbonden zijn met de organen ook nog twee extra meridianen, namelijk de Hartbeschermer en de Drievoudige verwarmder. Deze twee extra meridianen hebben als taak het beschermen van het Hart als belangrijkste orgaan van het lichaam.

Soms kunnen blokkades in deze energiestroom ontstaan, bijvoorbeeld door stress, spanning of andere fysieke of emotionele oorzaken. Shiatsu-therapie is erop gericht deze blokkades op te heffen, waardoor de energie weer vrij kan stromen. Dit wordt gedaan door de leegtes (=Kyo) en de voltes (= Jitsu) in de meridianen op te sporen. Door vervolgens de meest Kyo meridiaan voedend te behandelen wordt deze gevuld met Ki die weggetrokken wordt uit de Jitsu. Het resultaat is een diep gevoel van ontspanning, vitaliteit en balans.

Een van de bijzondere aspecten van Shiatsu is de veelzijdigheid ervan. Het biedt verlichting bij fysieke klachten zoals spierpijn, rugproblemen en hoofdpijn, maar helpt ook bij emotionele spanningen en stress. Door ontspanning te bevorderen, de bloedcirculatie te stimuleren en het immuunsysteem te versterken, ondersteunt Shiatsu het herstel van zowel lichaam als geest. Het voelt als een diepe, gerichte massage, maar met een breder doel: het bevorderen van algeheel welzijn en innerlijke rust.

Door druk uit te oefenen op de juiste meridiaan punten, kan de Shiatsu therapeut de energie van een specifiek element stimuleren of kalmeren, wat helpt om het lichaam en de geest weer in balans te brengen. Om werkelijke balans te creëren moeten we altijd verder kijken dan de oppervlakte. De Shiatsu therapeut zal altijd op zoek gaan naar het verborgene, de meridiaan die het leegst (Kyo) is qua energie omdat in de leegte de oorzaak van de klacht ligt. De klacht manifesteert zich echter meestal daar waar de energie het meest aanwezig (Jitsu) is maar de grootste vermindering van de klacht zal optreden als de lege meridiaan gevuld wordt met energie. Dit zorgt er automatisch voor dat de blokkade en het teveel aan energie in een andere meridiaan verminderd en de energie door de meridianen weer kan stromen en de klachten verdwijnen.

De combinatie van Shiatsu en de wijsheid van de 5-elementen theorie maakt het een bijzonder holistische aanpak die het hele welzijn ten goede komt.

Bij welke klachten helpt Shiatsu?

Shiatsu therapie is geschikt voor alle leeftijden en kan effectief zijn bij verschillende klachten zoals:

Niet lekker in je vel zitten

Moeite hebben met loslaten

Vermoeidheid

*Depressie, Onrust
Slapeloosheid
Stress gerelateerde klachten
Rug-, Schouder- en Nekklachten
Gewrichtspijn en Bewegingspijn
Buik en Darmklachten
Hoofdpijn en Migraine
Menstruatieklachten
Overgangsklachten (Menopauze)*

De bovenstaande klachtenlijst is maar een kleine opsomming.

Klachten ofwel signalen van het lichaam tijdens de overgang geplaatst in de 5-elementen:

Hout

De pezen en de spieren zorgen samen met de gewrichten voor de soepelheid en flexibiliteit van lichaam en horen dus bij het houtelement.

Pees, - spier, en gewrichtsklachten en stijfheid van het bewegingsapparaat horen dus bij een disbalans in het hout element. De lever slaat bloed op en zorgt ervoor dat dit samen met Ki getransporteerd wordt naar de pezen, spieren en gewrichten. Bij een blokkade van de Ki van de lever vindt er geen vloeiende energie in het houtelement plaats waardoor de klachten in de beweeglijkheid van pezen, gewrichten en spieren ontstaan.

Blokkades en disbalans in de galblaasmeridiaan kunnen onder andere tot uiting komen in hoofdpijn bij de slapen en migraine (met name links).

Bij de emotie boosheid die aan het houtelement verbonden is hoort ook irritatie, ontevredenheid, frustratie, mopperen. Bij stagnatie van de leverenergie kunnen er stemmingswisselingen, gevoelens van ongeduld of frustratie of plotselinge woedeaanvallen optreden. Een vrouw in de overgang heeft er al heel wat jaren opzitten waarin ze mogelijk irritatie, ontevredenheid, boosheid heeft opgekropt en gedurende de overgang kan dit ineens veranderen en er wel uitkomen. Het gebeurt ook vaak dat in deze periode van het leven de vrouwen tot het inzicht komen dat ze niet de volle potentie uit zichzelf hebben gehaald, dat de keuzes die ze hebben gemaakt niet bij hun authentieke zelf passen maar dat ze zich aangepast hebben aan de omgeving (ouders, partner, vrienden, kinderen).

Vuur

Opvliegers en nachtzweeten zijn een vorm van onbalans tussen Yin en Yang. Yang energie is de warme opgaande energie en wanneer dit onvoldoende in balans gehouden wordt door de Yin energie (koele, neergaande energie) dan kan dit tijdens de overgang resulteren in opvliegers. De TCG maakt een onderscheid in het tijdstip waarop men de opvlieger heeft.

Opvliegers overdag zijn een teken van te veel aan Yang. Er zijn veel activiteiten of er is een te veel “denken” in het vuurelement. Opvliegers in de namiddag/avond zijn Yin opvliegers en geven aan dat er een tekort is aan Yin energie. Ook nachtzweeten is een signaal van te weinig Yin.

De organen en meridianen die bij het vuurelement horen (hart, dunne darm, hartbeschermer, drieboudige verwarmers) hebben gemeen dat ze een rol spelen bij de regulering van de lichaamstemperatuur. Stagnatie kan zorgen voor hitteklachten waarbij vuur altijd omhoogstijgt. Een oververhit vuurelement door te veel activiteiten en onvoldoende rust kan zorgen voor opvliegers, hartkloppingen, onrustgevoelens, spontaan zweten en slapeloosheid.

Aarde

De balans in het aarde element uit zich in stabiliteit, zelfverzekerdheid en eigenwaarde. Een stabiel persoon voelt zich thuis in haar lichaam en laat zich niet van de wijs brengen door veranderingen. In de overgang kunnen er fysieke veranderingen van het lichaam plaatsvinden zoals (lichte)gewichtstoename en verandering van uiterlijke lichaamsvormen doordat er zich wat meer buikvet in de buik ophoopt wat resulteert in een buikje. Als men niet geard is en zich niet thuis voelt in het eigen lichaam dan is het moeilijk om tijdens de overgang om te gaan met deze fysieke veranderingen. Door de veranderingen in het lichaam kan het ook gebeuren dat de vrouw emoties voelt die ze van zichzelf niet herkent. Lichaam en geest hangen immers samen.

De maag en milt zijn samen betrokken bij de spijsvertering en als dit niet optimaal verloopt blijft er te veel vocht en slijm in het lichaam. Dit kan zich gaan ophopen en vastzetten in het lichaam. In het hoofd zorgt dit ervoor dat er een soort mist ontstaat wat ervoor zorgt dat er niet meer helder nagedacht kan worden en dit veroorzaakt concentratieproblemen.

Metaal

Het metaal element gaat bij uitstek over loslaten, afscheid nemen van wat is geweest en overgaan naar een nieuwe situatie. De organen die bij het metaal element horen zijn de longen en de dikke darm en zij staan naast fysiek loslaten (afvalstoffen via de ademhaling en ontlasting) ook voor emotioneel loslaten. Vrouwen in de overgang kunnen moeite hebben met het loslaten van een levensfase, het is tijd om afscheid te nemen van jonge jaren, uiterlijk, sommige ideeën, vruchtbaarheid etc.

Verdriet wat vast is blijven zitten of verstopt is geweest kan tijdens de overgang naar boven komen. Het is alsof er door de hormoonschommelingen een opruimactie in lichaam en geest plaatsvindt. Sombere en depressieve gevoelens tijdens de overgang passen bij het metaalelement.

Als gevolg van een yin-tekort vindt er van binnenuit onvoldoende bevochtiging van de huid door de longen plaats en wordt de huid dunner en droger en gaat rimpels gaan vertonen.

Water

De overgang is ook vaak bewust of onbewust een periode van bezinning en reflectie. Het is een periode waarin men zich wat meer naar binnen keert en net zoals in de natuur tot rust komt. Men maakt zich niet meer zo druk over zaken maar put uit de levenswijsheid die ze opgedaan hebben.

De Nieren als orgaan van het water element bevatten de oerenergie, die ook wel Jing wordt genoemd, de energie die bij de geboorte al meegegeven is en die gedurende het leven opgebruikt wordt. Bij vrouwen in de overgang is deze prenatale vorm van nierenergie afgenomen doordat gedurende het leven er een beroep op is gedaan door gebeurtenissen die ze meegemaakt hebben zoals bijvoorbeeld rouw, ziekte, medicijngebruik, burn-out. De verwerking van deze gebeurtenissen maken aanspraak op deze energie. Ook menstruaties nemen extra Jing en het is dus een bescherming van het lichaam om te stoppen met menstrueren en hiermee Jing te besparen.

De vermindering van het geheugen kan te maken hebben met de hoeveelheid Jing en de nierenergie. Als de nierenergie vermindert kan men dit merken aan de teruggang van het geheugen. Slecht slapen bijvoorbeeld ten gevolge van stress, onrust is ook van invloed op het mentale vermogen.

Tijdens de overgang is de vrouw gevoeliger voor stress. Bij langdurige stress gaat de cortisolfabriek aan. Het hormoon cortisol zorgt voor een vals vuur wat nodig is om door te blijven gaan. Vals vuur zorgt voor een opgefokt gevoel en voor hitteverschijnselen zoals opvliegers, nachtzweeten. De Yin en Yang energie zijn uit evenwicht.

Samenvatting overgangsklachten geplaatst in de 5-elementen

Hout	Stemmingswisselingen Prikkelbaarheid Spier-, pees en gewrichtsklachten, slijmvliezen en kraakbeen Stijfheid van spieren en pezen Dunner en droger vaginaal slijmvlies Migraine Kramp en jeuk
Vuur	Opvliegers Nachtzweeten Transpireren zonder inspanning Hartkloppingen Slaapstoornissen
Aarde	Gewichtstoename Laag zelfbeeld Moeite met fysieke veranderingen – niet geaard zijn in het lichaam Omgaan met veranderingen in het leven is aarde aspect samen met hout Emoties Concentratieproblemen – niet helder in hoofd
Metaal	Moeite met loslaten levensfase Sombere gevoelens- gedachten Dunner en droger worden van huid, krijgen van rimpels
Water	Geheugenproblemen Angst en nervositeit Gevoeliger voor stress Slecht slapen als gevolg van stress Vermoeidheid Botopbouw Naar binnenkeren – sociale terugtrekking

Shiatsu therapie tijdens de Overgang

Volgens de Chinese Geneeskunde is de voortplantingsenergie gehuisvest in de nieren. Tijdens de overgang neemt deze voortplantingsenergie geleidelijk af, wat een directe invloed heeft op de nier energie en daarmee op de algehele energiehuishouding. Energie heeft een Yin en een Yang pool. De Yin is de koele, rustige, vrouwelijke pool. Yang is de warme, actieve, mannelijke pool. De vrouw is van nature meer Yin, maar dit neemt gedurende het leven af. Dit leidt tot een overmaat aan Yang - een actieve vorm van energie - wat zich kan uiten in symptomen zoals opvliegers, rusteloosheid en slapeloosheid. Dit zou vergeleken kunnen worden met een auto. Yang is de motor en yin is de koelvloeistof. Zonder voldoende koeling zal een motor warmlopen.

Het gaat dus om balans tussen Yin en Yang. Maar “balans is geen staat van zijn, maar een voortdurende beweging” (*Van Bockxmeer, M., De overgang jouw tweede lente*). In onze samenleving heeft Yang de overhand, men zit veel in het hoofd, is voortdurend in actie en beweging en daardoor wordt Yin automatisch minder.

Door de algehele energie weer in balans te brengen, kan de vrouw beter omgaan met deze veranderingen en zich beter aanpassen aan de hormonale schommelingen. Dit leidt tot een vermindering van overgangsklachten. Een evenwichtige circulatie van energie draagt bij aan minder opvliegers, meer geestelijke rust, een verbeterd slaappatroon en een hersteld energieniveau.

Naast een tekort aan nier Yin kunnen ook andere energetische disbalansen een rol spelen, zoals lever Yin-leegte, zwakke miltenergie en een blokkade van leverenergie. Ook deze moeten worden behandeld om de balans te herstellen. Daarnaast is het kalmeren van de geest en het bevorderen van de slaap een belangrijk behandeldoel, aangezien rust en ontspanning bijdragen aan het herstel van de Yin-energie.

De Shiatsu behandeling richt zich op de aanvulling, regulering en circulatie van Yin energie. Dit kan door gericht de 12 klassieke meridianen die verbonden zijn aan de organen te behandelen op basis van de specifieke overgangsklachten. Maar er zijn nog een aantal extra meridianen, die worden ook wel de wondermeridianen genoemd. Wondermeridianen verschillen van de klassieke meridianen omdat ze niet direct verbonden zijn met de organen van het lichaam.

In totaal zijn er 8 wondermeridianen die ieder een eigen route volgen en specifieke eigenschappen en functies hebben. De wondermeridianen volgen stukjes van de klassieke meridianen en soms een nieuw stukje meridiaan. De wondermeridianen nemen het teveel aan energie van de klassieke meridianen op en slaan dit op om het af te geven op momenten dat dit nodig is. De wondermeridianen werken op de diepliggende energie en zijn essentieel voor het harmoniseren van de energiestroom door het lichaam. De wondermeridianen beïnvloeden het herstel van de diepere, constitutionele energetische balans en worden bij de Shiatsu therapie ingezet bij chronische of diepgewortelde patronen zoals hormonale disbalans.

Het behandelen van de wondermeridianen is daarom bij uitstek geschikt bij de behandeling van overgangsklachten.

De 8 wondermeridianen in het kort:

Conception Vessel:	Zorgt voor de circulatie van Yin energie. Het invloedsgebied is de abdomen, thorax, longen, keel en gezicht. De Conception Vessel verbindt Conceptievat, Long en Maag meridianen.
Governing Vessel:	Zorgt voor de circulatie van Yang energie. Het invloedsgebied is rug, wervelkolom achterkant van nek en hoofd. De Governing Vessel verbindt Gouverneursvat, Blaas en Dunne Darm meridianen.
Through Going Vessel:	Verbindt het Prenatale Ki met het Postnatale Ki. Het invloedsgebied is abdomen, uterus, borst en hart. De Through Going Vessel verbindt Conceptievat, Nieren, Maag en Milt meridianen.
Belt Vessel:	Verbindt het boven- en onderlichaam. Het invloedsgebied zijn de genitaliën, middel en heupen. De Gordelbaan verbindt Yin en Yang meridianen, het Conceptievat en het Gouverneursvat.
Yin Ankle Vessel:	Reguleert Yin energie. Het invloedsgebied is aan de binnenkant van de benen, abdomen en ogen. De Yin Ankle Vessel verbindt de Nier, Maag en Blaasmeridiaan.
Yang Ankle Vessel:	Reguleert Yang energie. Het invloedsgebied is aan de buitenzijde van de benen, rug, nek, hoofd en ogen. De Yang Ankle Vessel verbindt Blaas, Galblaas, Dunne Darm, Dikke Darm, Maag meridianen.
Yin Linking Vessel:	Verbindt alle Yin meridianen en reguleert de interne Yin energie. Het invloedsgebied is de borstkas en het hart. De Yin Linking Vessel verbindt de Nier, Milt, Lever, Hartbeschermer en Conceptievat meridianen.
Yang Linking Vessel:	Verbindt alle Yang meridianen. Het invloedsgebied is de buitenzijde van het been, het hele lichaam, de laterale zijde van de nek, het hoofd en de oren. De Yang Linking Vessel verbindt de Blaas, Galblaas, Dikke Darm, Dunne Darm, Driedovoudige verwarmer en Gouverneursvat meridianen.

Bij de behandeling van overgangsklachten zijn twee wondermeridianen met name geschikt. Dit zijn: het Conception Vessel en de Through Going Vessel. Maar de Governing Vessel kan in combinatie met de Conception Vessel ook goed ingezet worden.

Het **Conception Vessel** (CV) is een meridiaan met veel Yin energie en wordt ook wel de “Zee van de Yin meridianen” genoemd. Het invloed gebied van deze meridiaan is de thorax, longen, keel en gezicht omdat het verloop langs het centrale midden vanaf het perineum naar boven loopt door de keel, cirkelt om de mond en via de Maagmeridiaan gaat hij naar het beginpunt van de Maagmeridiaan (vlak onder de ogen), vervolgens vanaf het midden van het borstbeen (CV17 = Danchiu) loopt deze meridiaan over de Longmeridiaan in de armen naar het Longpunt 7 (Reketsu). Onderweg over het centrale midden komt deze meridiaan over het Kikaitanden punt (CV6) en Sekimon (CV5), deze punten worden beschreven als respectievelijk Zee van Ki en het Fundament.

De Conception Vessel kan potentiële energie die verborgen is in het lichaam vrijmaken en heeft als functie het voeden en het circuleren van Yin energie in het lichaam. Hij reguleert de energie van het voortplantingssysteem en kan na de menopauze het Yin opbouwen om de effecten van opvliegers (die ontstaan door Yin tekort) te reduceren.

Deze meridiaan is daarom bij uitstek goed te gebruiken voor het in balans brengen van vrouwelijke hormonen.

(Specifiek drukpunt op deze meridiaan om opvliegende warmte te kalmeren = CV4 3 duimen onder de navel)

De **Governing Vessel** is een meridiaan met veel Yang energie en bevindt zich aan de achterzijde van het lichaam. Het Conception Vessel en de Governing Vessel samen vormen een cirkel in het lichaam. Beiden starten op het perineum en eindigen op het filtrum maar de een loopt via de voorkant en de ander via de achterkant van het lichaam.

De behandeling van de Governing Vessel (GV) start bij het staartbotje en gaat via de ruggengraat langs GV4 (Meimon) naar boven naar GV17 (Amon) en over het midden van het hoofd naar het Filtrum. Vervolgens vanaf Blaas 12 (Fumon) naar de Dunne Darm meridiaan in de armen eindigend bij Dunne Darmpunt 3 (Gokei).

De Governing Vessel heeft als functie het circuleren van Yang energie en hij voedt de wervelkolom en de hersenen. Activatie en regulatie van de Yang energie via de Governing Vessel kan de nierfunctie die het merg en de hersenen voedt versterken.

De **Through Going Vessel** is nauw verbonden met de vrouwelijke menstruele cyclus en werkt samen met het Conception Vessel om de circulatie van hormonen in balans te brengen. Het invloed gebied van de Through Going Vessel is buik, uterus, borst en hart. De Through Going Vessel wordt ook wel de “Zee van de 12 meridianen” genoemd omdat hij zich in vele kleine capillairachtige meridianen vertakt. Het startpunt is bij Maag 30 op het schaambeentje en loopt dan naar beneden tussen Milt en Niermeridiaan naar Nier 10 in de knie en gaat daar over naar de Miltmeridiaan naar het Milt 4 punt (Koson). Vanaf het Nier 11 op het schaambeentje loopt de meridiaan naar boven via de Niermeridiaan. Bij het sleutelbeen gaat de meridiaan over naar de Maagmeridiaan en eindigt op het filtrum (kuiltje onder de neus).

De Through Going Vessel heeft hierdoor veel verschillende functies in het lichaam. De vessel is betrokken bij het beschikbaar maken van de prenatale energie van de Nier en de verworven Ki (van Milt meridiaan) om het immuunsysteem van het lichaam te versterken. Het verschil in werking met het Conception Vessel is dat het Conception Vessel het Ki controleert, en het Ki (Yin) voedt en tonifieert en de Through Going Vessel controleert bloed en wordt ingezet om blokkades op te heffen en beweging te creëren.

De Through Going Vessel vervoert naast Ki ook bloed. De Through Going Vessel loopt van Hart naar Baarmoeder. Tijdens overgang verandert de stroom in Through Going Vessel van richting. In plaats van naar beneden gericht te zijn en te zorgen voor menstruaties, keert de energie om en gaat het bloed van de baarmoeder naar het hart stromen. Het hemels bloed vloeit niet meer weg maar blijft voor de vrouw bewaard.

Omdat het bloed in deze meridiaan hemels bloed bevat, kun je de energie hiervan zien als wijsheid die beschikbaar komt voor de vrouw zelf. De innerlijke wijsheid kan zich openen in het hart. Het stoppen van de menstruaties gaat gelijk op met het groeien van wijsheid in het hart.

2. Methoden van Onderzoek

In dit onderzoek naar het effect van Shiatsu therapie op het verminderen van overgangsklachten bij vrouwen en welke symptomen het meest beïnvloed worden, is zowel een kwantitatief als kwalitatief onderzoek uitgevoerd.

Het onderzoek heeft plaatsgevonden met 7 deelnemers die in verschillende fasen van de overgang verkeerden. Met behulp van de interviewtechniek hebben de deelnemers antwoord gegeven op de vragen van een uitgebreide vragenlijst (zie bijlage 1). Tijdens de interviews zijn notities gemaakt van de antwoorden. Op een lijst met mogelijke overgangsklachten/signalen is door de deelnemers een cijfer gegeven aan hun overgangsklachten zoals zij die op dat moment ervaarden. Als er een klacht niet aanwezig was dan kreeg deze geen cijfer. Deze score is gebruikt als nulmeting.

Ongeveer 1 week na iedere behandeling is aan de deelnemers hun scorelijst (bijlage 2) toegestuurd via de mail met de vraag om deze in te vullen en opnieuw een cijfer te geven aan de klachten zoals ze die op dat moment ervaarden.

De deelnemers hebben in principe iedere 2 weken een behandeling ontvangen. Voorafgaand aan iedere behandeling heeft er een gesprek plaatsgevonden met de deelnemers waarin extra/aanvullende informatie werd gevraagd. De bevindingen uit deze gesprekken en de behandeling zijn na afloop van de behandeling vastgelegd per deelnemer in een Excel file. Na de laatste behandeling hebben de deelnemers als eindevaluatie een uitgebreide vragenlijst met open vragen (bijlage 3) ontvangen waarop zij hun ervaringen hebben genoteerd.

Alle deelnemers hebben de eerste 3 behandelingen dezelfde basisbehandeling ontvangen en na deze 3 behandelingen is de groep onderverdeeld. Bij een deel van de deelnemers zijn de behandelingen tot het einde hetzelfde gebleven en bij ander deel van de deelnemers is voor een andere behandeling gekozen. De deelnemers hebben allen in totaal 7 behandelingen ontvangen.

Voor de kwantitatieve data-analyse is per klacht bepaald hoeveel deelnemers er last van ervaarden en wat het gemiddelde cijfer was bij de deelnemers die deze klacht ervaarden. Daarnaast is per klacht de procentuele verandering van het gemiddelde cijfer van de deelnemers die de klacht ervaarden berekend. Eveneens is er per deelnemer een gemiddelde score van het totaal van de klachten bepaald.

Deze kwantitatieve analyse is op 3 momenten gedaan:

- Bij de 0-meting
- Na 3 behandelingen
- Na afloop van de behandelingen (dit is na 7 behandelingen)

Tot slot is per deelnemer bepaald hoeveel klachten er na afloop van de behandelingen verbeterd-, verslechterd-, of hetzelfde gebleven waren.

Voor de kwalitatieve data-analyse is de informatie gebruikt uit de interviews en de bevindingen tijdens en na de behandelingen die niet in cijfers uitgedrukt zijn. De informatie uit de eindevaluatie is samengevat beschreven.

3. Resultaten

Beschrijving onderzoeksgroep

Aan het onderzoek hebben zeven vrouwen deelgenomen. Deze vrouwen zijn gemiddeld 51 jaar oud met een spreiding tussen 43 en 56 jaar. Zes van de vrouwen menstrueren niet meer (één omdat ze een spiraaltje heeft), bij één vrouw is de menstruatie onregelmatig en bij één vrouw is de menstruatie afwezig maar zij ervaart wel een maandelijks buikpijn/menstruatieachtige klachten. Dit betekent dat één vrouw in de perimenopauze is en vijf zijn in de postmenopauze. Van één vrouw is de overgangsfase waarin zij verkeert onbekend omdat zij nog een spiraaltje heeft. Alle zeven vrouwen hebben kinderen en zes vrouwen hebben een partner. Zes vrouwen werken parttime in loondienst of als zelfstandig ondernemer. Eén vrouw heeft altijd gewerkt maar is sinds 3 maanden tijdelijk gestopt met werken.

De periode dat de vrouwen (bewust) overgangsklachten ervaren varieert van 1 tot 6 jaar (het gemiddelde is 3 jaar).

Van de zeven vrouwen waren er vier die geen enkele ervaring met Shiatsu hadden, één had lang geleden een Shiatsu behandeling ontvangen en twee zijn zelf goed bekend met Shiatsu omdat zij de opleiding tot Shiatsu therapeut volgen. De verwachting die de vrouwen van de behandelingen hebben varieert van “geen verwachting (2 vrouwen)” tot “minder last van vermoeidheid/meer energie (2 vrouwen)” en “meer stabiliteit/rust in lichaam (3 vrouwen)”. Bij alle vrouwen speelde stress in hun leven en ook alle vrouwen namen in meer of mindere mate (te) weinig tijd voor zichzelf.

Casusbeschrijving per deelnemster

Voor de casusbeschrijving van de individuele deelnemers (Nomina) is gebruik gemaakt van de informatie die verkregen is uit de interviews en behandelingen.

Na de casusbeschrijvingen worden de resultaten vanuit de kwalitatieve- en kwantitatieve data beschreven. Hiervoor is gebruik gemaakt van informatie en bevindingen die tijdens en na de behandelingen verzameld zijn en de bevindingen uit de eindevaluaties.

De individuele casusbeschrijvingen zijn voor publicatie verwijderd in verband met privacy.

Overzicht behandelingen van de verschillende deelnemers

De eerste drie behandelingen hebben alle deelnemers dezelfde behandeling met de wondermeridiaan het Conception Vessel ontvangen.
Na de eerste drie behandelingen zijn de vervolgbehandelingen als volgt geweest:
Nomina A en F hebben de behandeling met het Conception Vessel tot en met behandeling 7 ontvangen.
Nomina B en D hebben de behandeling met de Through Going Vessel ontvangen tot en met behandeling 7.
Nomina C heeft 3 behandelingen met de Through Going Vessel en de laatste behandeling opnieuw met het Conception Vessel ontvangen.
Nomina E heeft 1 behandeling met de Through Going Vessel, 1 rug behandeling met name blaas/niermeridiaan en de laatste 2 behandelingen met het Conception Vessel ontvangen.
Nomina G heeft 1 behandeling met het Conception Vessel, 1 behandeling met de Through Going Vessel en 2 behandelingen met de Governing Vessel ontvangen.

Kwantitatieve data-analyse

Bij de start van het onderzoek is een lijst van 22 veelvoorkomende mogelijke klachten aan de deelnemers voorgelegd en hier hebben ze een score tussen 1 en 10 aan gegeven qua ervaring van de klachten (1 is zeer mild en 10 is zeer ernstig).

De klachten zijn onderverdeeld in lichamelijke klachten (12), emotionele klachten (7) en overige klachten (3). (Zie ook bijlage 2)

Klachten ervaren door de deelnemers

Van deze lijst waren er 2 lichamelijke klachten die bij de start van het onderzoek door alle zeven vrouwen ervaren werden:

- Gewichtstoename
- Vermoeidheid

Er zijn 2 lichamelijke en 3 emotionele klachten waar zes vrouwen last van hadden:

- Slaapstoornissen (moete met inslapen of doorslapen)
- Gewrichtspijn en spierpijn
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Prikkelbaarheid

Door vijf vrouwen werden 3 lichamelijke en 1 emotionele en 2 overige klachten ervaren:

- Opvliegers
- Nachtelijk zweten
- Droge huid en haar
- Stemningswisselingen
- Libidoverlies
- Stress en overbelasting

Eén lichamelijke en 2 emotionele klachten werden door vier vrouwen ervaren:

- Hartkloppingen
- Depressieve gevoelens (somberheid)
- Laag zelfbeeld

Eén lichamelijke klacht en 1 emotionele klacht werd door drie vrouwen ervaren:

- Hoofdpijn
- Angst en nervositeit

Eén lichamelijke klacht en 1 emotionele klacht werd door twee vrouwen ervaren:

- Vaginale droogheid
- Sociale terugtrekking

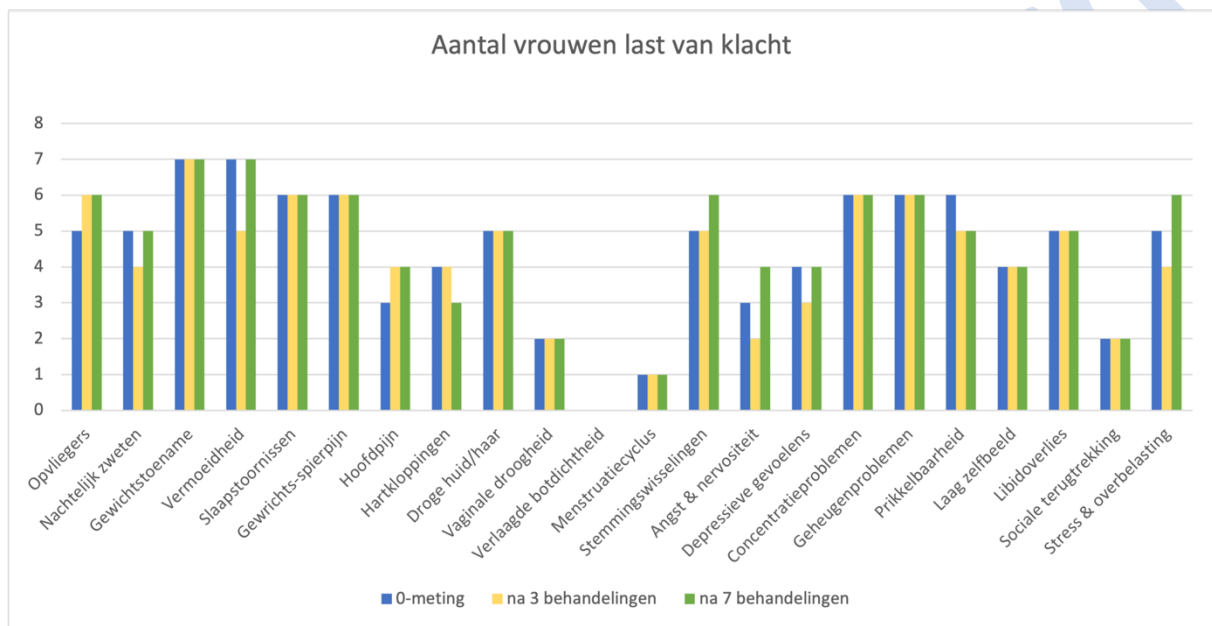
Eén lichamelijke klacht werd door één vrouw ervaren:

- Veranderingen in de menstruatiecyclus

Bij niemand was bekend of er sprake is van verlaagde botdichtheid en derhalve werd deze klacht door niemand ervaren.

Gedurende het verloop van de behandelingen traden er bij vier vrouwen een aantal klachten wel op die bij hen bij de 0-meting bij de start van het onderzoek niet aanwezig waren. Bij drie vrouwen verdwenen er één of meerdere klachten gedurende het onderzoek.

In figuur 1 is schematisch het aantal vrouwen dat klachten ervaarde bij aanvang, na 3 behandelingen en na 7 behandelingen per klacht weergegeven.



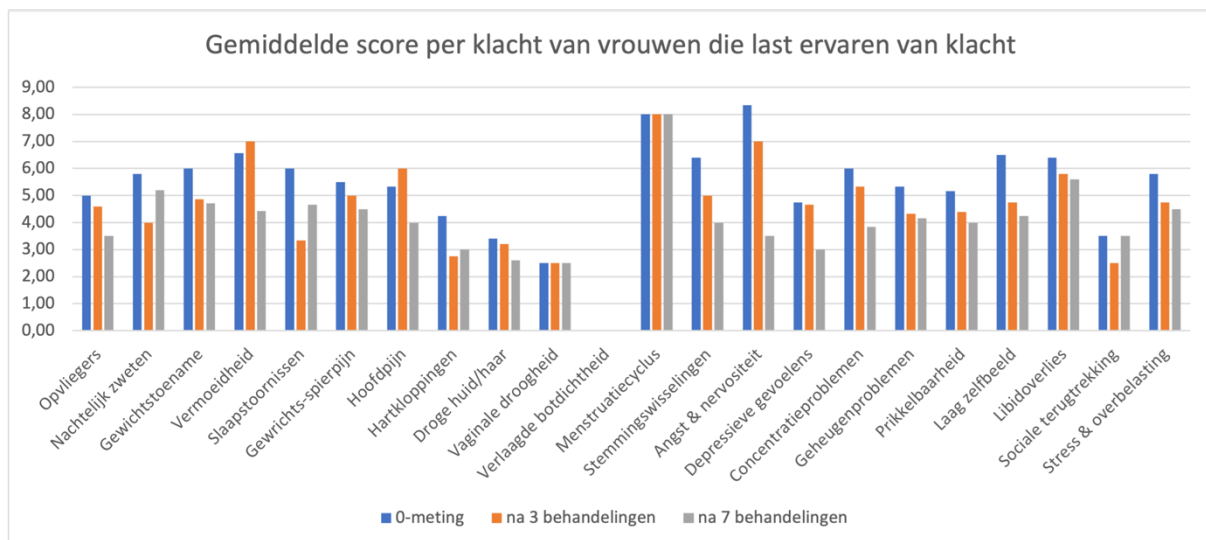
Figuur 1, aantal vrouwen die klacht ervaren bij 0-meting, na 3 en na 7 behandelingen

Verandering in ervaring van klachten

De verandering van de ervaring van de klachten komt tot uiting in de gemiddelde score per klacht van de vrouwen die ook last ervoeren van die klacht. Na 3 behandelingen scoort vermoeidheid en hoofdpijn hoger dan bij aanvang van behandelingen. De vrouwen die deze klacht ervaren hebben hier dus meer last van na drie behandelingen. Drie klachten, te weten vaginale droogheid, verlaagde botdichtheid en veranderingen in menstruatiecyclus hadden een gelijke score en de overige zeventien klachten hadden een lagere score na drie behandelingen.

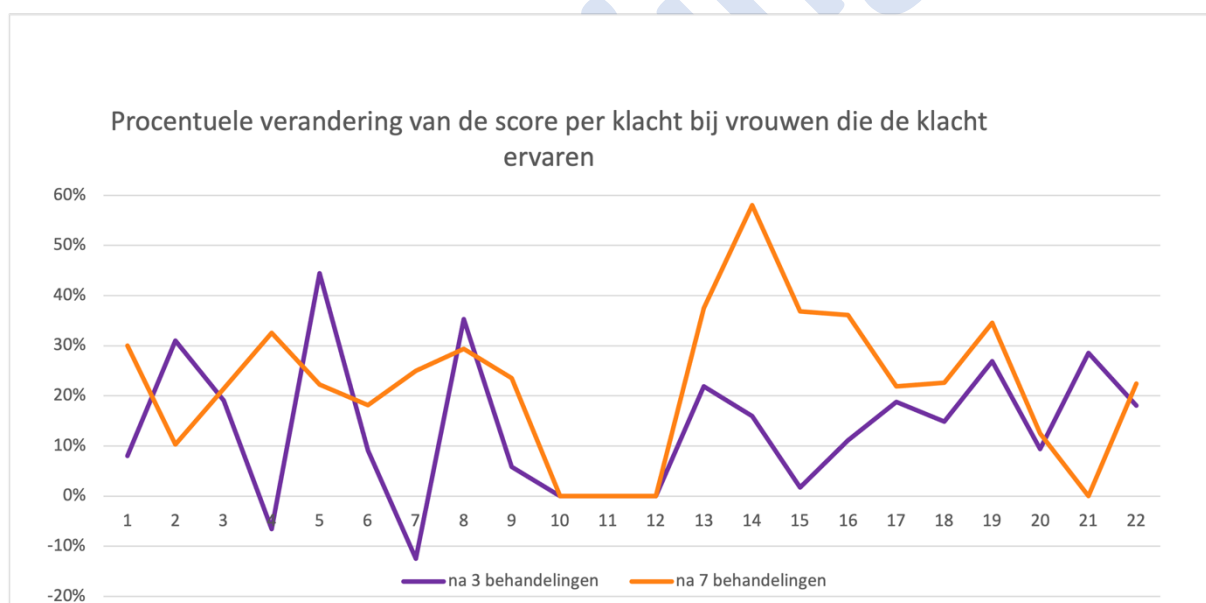
Na 7 behandelingen is er geen enkele klacht die hoger scoort dan bij aanvang, wel hebben een viertal klachten (nachtelijk zweten, slaapstoornissen, hartkloppingen, sociale terugtrekking) een hogere score dan dat ze na 3 behandelingen hadden.

Zie figuur 2 voor het schematische overzicht.



Figuur 2 Gemiddelde score per klacht van vrouwen die klacht ervaren

Om de impact (de zwaarte) van de veranderingen te beoordelen is de procentuele verandering per klacht na 3 behandelingen en na 7 behandelingen berekend en is deze weergegeven in figuur 3.



Figuur 3, procentuele verandering van de gemiddelde score van vrouwen die klacht ervaren

Hier is zichtbaar dat twee klachten na 3 behandelingen een negatief resultaat hadden. Dit betekent dat de klachten vermoeidheid (nr. 4) en hoofdpijn (nr. 7) toegenomen waren op basis van de totaalscore.

Na 7 behandelingen zijn deze twee klachten wel verbeterd ten opzichte van de start van de behandelingen.

Bij een aantal klachten is te zien dat deze na 3 behandelingen een hogere procentuele verandering hadden dan aan het einde.

Het gaat hier om de klachten: Nachtelijk zweten (nr. 2), slaapstoornissen (nr. 5), hartkloppingen (nr. 8), sociale terugtrekking (nr. 21), waarvan alleen de klacht sociale terugtrekking aan het einde van de behandelingen geen verbetering laat zien ten opzichte van de 0-meting, de andere drie laten wel een verbetering zien ten opzichte van de 0-meting.

Van de klachten die door alle 7 deelnemers ervaren werden is gewichtstoename verbeterd met 21% en vermoeidheid laat een verbetering van 33% zien.

Naast vermoeidheid zijn er nog een aantal klachten die na 7 behandelingen een verbetering van 30% of meer laten zien ten opzichte van de start van het onderzoek. Dit zijn:

1. Opvliegers
13. Stemningswisselingen
14. Angst & Nervositeit
15. Somberheid
16. Concentratieproblemen
19. Laag zelfbeeld

De klacht Angst en Nervositeit laat met 58% de grootste verbetering zien qua gemiddelde score. De klachten “opvliegers” en “stemningswisselingen” laten weliswaar een verbetering zien van respectievelijk 30% en 48% maar is er een toename in het aantal vrouwen dat er last van heeft van 5 naar 6.

De klachten die in de categorie emotionele klachten vallen (in figuur 3 nr. 13 tot en met 19) laten een grotere verbetering zien dan de klachten in de categorieën lichamelijke-, en overige klachten.

Ervaring van klachten per deelnemer

Alle deelnemers hebben de klachten als totaal na drie behandelingen lager gescoord. En ook alle deelnemers hebben de klachten na 7 behandelingen als totaal lager gescoord.

Nomina B, C, D scoren de klachten na 3 behandelingen lager dan na 7 behandelingen. Alle deelnemers ervaren over het geheel minder last van de overgangsklachten. Zie onderstaande tabel.

Gemiddelde score van totaal van klachten per deelnemer

	0-meting	na 3 behandelingen	%verbetering	na 7 behandelingen	%verbetering
Nomina A	4,05	3,41	16%	2,86	29%
Nomina B	4,05	2,68	34%	3,09	24%
Nomina C	3,50	2,86	18%	3,32	5%
Nomina D	3,73	3,14	16%	3,48	7%
Nomina E	3,36	3,18	5%	2,68	20%
Nomina F	3,27	1,64	50%	1,73	47%
Nomina G	2,73	2,41	12%	1,82	33%

Tabel 1 Gemiddelde score van totaal van klachten per deelnemer en de procentuele verandering na 3 en 7 behandelingen ten opzichte van de start van de behandelingen.

Hoewel de gemiddelde cijfers van de klachten over het geheel verbeterden was er bij de individuele deelnemers niet een verbetering bij alle klachten. Hieronder staat in figuur 4 per deelnemer of de score van de afzonderlijke klachten verbeterd, verslechterd of gelijk gebleven is na 7 behandelingen ten opzichte van de 0-meting.



Figuur 4 wijziging score van de aanwezige klachten zoals per deelnemster ervaren werd

De klachten die verslechterden bij de individuele deelnemers waren: Opvliegers (2x), Nachtelijk zweten, Hoofdpijn (2x), Hartkloppingen, Droge huid en haar, Stemningswisselingen, Angst & nervositeit, Depressieve klachten, Stress & overbelasting (2x).

In figuur 5 is dit ook terug te zien. Daarnaast is in figuur 5 te zien per klacht hoeveel vrouwen een verbetering van de klacht ervaren na 7 behandelingen afgezet tegen het aantal vrouwen dat bij de 0-meting aangegeven hebben last te hebben van de klacht.

Bij 18 van de 22 klachten is er bij een of meer vrouwen een verbetering opgetreden. Bij 2 klachten is bij alle deelnemers die deze klacht ervaren bij de start van het onderzoek een verbetering opgetreden. Dat zijn de klachten:

- Nachtelijk zweten
- Concentratieproblemen.

Zes van de zeven deelnemers heeft een verbetering ervaren van de klacht:

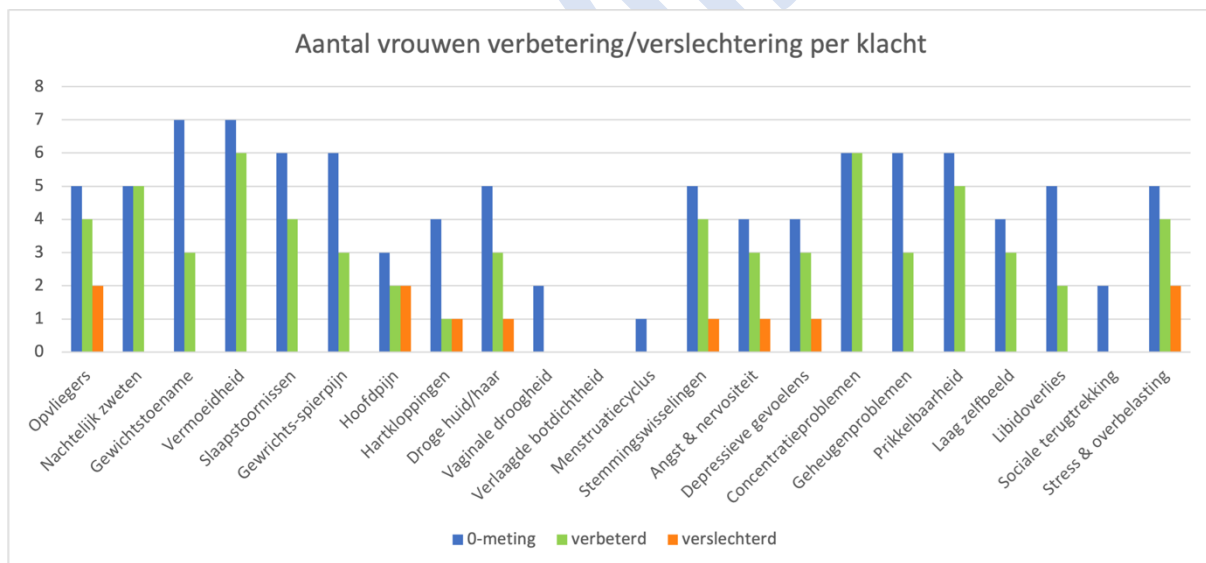
- Vermoeidheid

Vijf van de zes deelnemers heeft een verbetering ervaren van de klacht:

- Prikkelbaarheid

Vier van de vijf deelnemers heeft een verbetering ervaren van de klachten:

- Opvliegers
- Stress & overbelasting



Figuur 5 Per klacht aantal vrouwen die verbetering ervaren hebben en aantal vrouwen die een verslechtering ervaren hebben afgezet tegen het aantal vrouwen dat de klacht bij 0-meting ervaarden

Bijzonderheden/ervaringen tijdens en na de behandelingen:

Alle deelnemers hebben de behandelingen als ontspannen ervaren. Enkele termen en beschrijvingen die regelmatig terugkwamen op de scorelijst na iedere behandeling zijn:

- Super ontspannen
- Heerlijk!
- Fijne behandeling – ik voelde het overal bewegen
- Ontspannen en comfortabel
- Diep ontspannend
- Top!
- Wennen aan aanraking

Regelmatig werd er een cijfer gegeven aan de behandeling (op een schaal van 0 tot 5) en de cijfers lagen meestal tussen de 4 en 5.

Een keer is een behandeling op een 3,5 gewaardeerd. Deze deelnemer ervoer rillingen tijdens en na de behandeling en ook had zij veel pijn bij aanraking in het borstgebied wat ze minder fijn vond, maar dat is in de loop van de behandelingen beter gegaan.

Zonder uitzondering vonden alle deelnemers de tijd die er voor het gesprek en de behandeling genomen werd heel prettig en een heerlijk moment voor zichzelf. Voor een aantal deelnemers was het een welkom rustmoment in de week. Het nemen van tijd voor zichzelf is bij alle deelnemers een gespreksonderwerp geweest en allen hebben hier ruimte voor zichzelf in gemaakt op een manier die bij hen paste.

Samenvatting van de bevindingen uit de Eindevaluatie

Na de laatste behandeling hebben de deelnemers een evaluatie vragenlijst toegestuurd gekregen om thuis in te vullen (zie bijlage 3). Een samenvatting van de informatie die verstrekt werd op deze eindevaluatie vragenlijsten is hieronder beschreven.

Algemene ervaringen

Bij de eindevaluatie is een cijfer gegeven aan de algemene ervaring. Het gemiddelde hiervan kwam uit op een 8 (variatie van 6 tot 9). In de toelichting werden termen als: Fijne behandeling, ontspanning, gevoel dat Shiatsu helpt bij vermindering van overgangs- en stressklachten, gevoel van aandacht en vertrouwen genoemd, maar ook: wennen aan aanraking en lastig om te ontspannen.

De persoonlijke doelen die de deelnemers voor zichzelf gesteld hadden werd door drie vrouwen bereikt. Tevens gaven drie vrouwen aan dat de persoonlijke doelen deels bereikt waren of dat er zeker een bijdrage geleverd was.

Effecten op balans en welzijn

Voor wat betreft de veranderingen op balans en welzijn werd door 3 vrouwen een betere nachtrust aangegeven en meer energie (met name tot en met een paar dagen na de

behandeling), meer rust, minder stress is door 4 vrouwen ervaren. Twee vrouwen noemde minder stemmingswisselingen. Eén vrouw gaf aan dat ze zeker weet dat het effect heeft, maar dat ze de uitwerking nog niet voelt.

Op het gebied emotionele stabiliteit of balans is de ervaring van de behandelingen gescoord met een gemiddeld cijfer van 7,6 (variatie van 7 tot 9). De opmerkingen die als toelichting gemaakt zijn: Fijne gesprekken, coaching gesprekken hebben me goed gedaan, bewustwording, meer rust en ontspanning en meer in verbinding met mezelf, duidelijk meer balans – stabiel.

Verbeteringen en effecten

De specifieke klachten die volgens de deelnemers het meest verbeterd zijn: grotere ontspanning, lager stress level, meer energie, minder stemmingswisselingen, beter slapen, minder opvliegers, minder nachtzweeten en daardoor betere slaap, ontlasting is geen probleem meer, goede ondersteuning bij emotionele stabiliteit, meer rust – minder onrust. De invloed van de verbeteringen laat zich in het dagelijks leven vooral zien door het frisser en energiever meer beginnen aan de dag, evenwichtiger reageren en een stuk rustiger zijn.

De verbeteringen werden door 2 deelnemers op een gelijkmatige manier ervaren en voor 5 deelnemers waren de verbeteringen niet gelijkmatig maar werden als wisselend, grillig en absolute variatie beschreven. De duurzaamheid van de effecten varieerde van 48 uur na de behandeling tot 1 week en soms tot de volgende behandeling.

Klachten die niet verbeterd zijn volgens de deelnemers zijn vermoeidheid en concentratie (2 deelnemers), Libidoverlies (2 deelnemers), hitte aanvallen en nachtelijk zweten (2 deelnemers waarvan 1 deelnemer hier geen last van had bij aanvang van de behandelingen), rugpijn, heuppijn, liespijn (1 deelnemer)

Wat opvalt is dat beide deelnemers die aangeven dat vermoeidheid niet verbeterd is wel aangeven dat energieniveau verbeterd is.

Inzicht en algehele gezondheid

Op de vraag of Shiatsu therapie geholpen heeft om beter inzicht te krijgen hoe het lichaam reageert op stress of hormonale veranderingen is door 5 deelnemers een positief antwoord gegeven. Een deelnemer heeft aangegeven: “nee enkel een stukje bewustwording” en 1 deelnemer geeft aan: “nee niet de indruk beter inzicht gekregen te hebben, maar wel interessant om te weten dat het lichaam energiebanen heeft en dat ik letterlijk de warmte door mijn lichaam voelde stromen tijdens de behandelingen”.

Alle deelnemers hebben gemerkt dat de behandelingen een positieve invloed hebben gehad op de algehele gezondheid. Hier werden effecten genoemd als: Energieniveau (4 keer genoemd), Spijsvertering verbeterd (3 keer genoemd), Slaapkwaliteit (3 keer genoemd), minder last van opvliegers en stemmingswisselingen (1 keer genoemd).

Behandelervaring en verbeterpunten

Het comfort tijdens de sessies is door alle deelnemers positief beoordeeld. Ze vonden de ruimte die er was voor de gesprekken en het luisterend oor fijn, een rustige uitstraling van

de behandelaar werd benoemd en als heel prettig ervaren. De sfeer in de ruimte en de zachte muziek is aangegeven als heel fijn.

Het gevoel van comfort tijdens de sessies werd beoordeeld met een gemiddeld cijfer 8,6 (variatie van 6 tot 10). Eén deelnemster vond het in het begin ongemakkelijk en voelde zich heel kwetsbaar. Twee deelnemers hebben aangegeven dat het soms iets te koud was.

Drie deelnemers geven aan geen verbeterpunten te hebben omdat ze het fijn vonden zoals het ging of helemaal tevreden zijn. Eén deelnemster zou graag iets hebben tegen koude handen en één deelnemster zou het fijn vinden als er van tevoren uitgelegd wordt wat er behandeld wordt en met welk doel. De twee deelnemers die beter bekend zijn met Shiatsu omdat ze zelf de opleiding volgen hadden wat gerichte aandachtspunten. Eén gaf als verbeterpunt om meer te variëren met de meridianen en de ander vraagt zich af of de Kyo behandelen niet leidend moet zijn, die had het idee dat er te veel aandacht naar vals vuur of overmatig vuur behandelen ging. Ze vond de behandelingen met de wondermeridianen bijzonder maar kon de energie niet goed voelen. Wel voelde ze de energie bij het verbinden van 2 punten (onder andere de reguleringspunten).

Vergelijking en aanbeveling

Drie van de deelnemers hebben geen andere methoden geprobeerd om de klachten te verlichten. Eén deelnemster heeft meerdere vormen van ontspanningsmassages ondergaan maar geen is te vergelijken met Shiatsu. Shiatsu gaat dieper en daar voel je de energie stromen en dat is niet zo bij de andere massages volgens haar. Eén deelnemster heeft vitaminepreparaten geprobeerd maar is daarmee gestopt omdat ze weinig effect zag. Shiatsu was een stukje ontspanning en tijd voor zichzelf. Eén deelnemster krijgt Osteopathie en acupunctuurbehandelingen. Shiatsu is het meest vergelijkbaar met acupunctuur maar Shiatsu blinkt uit in langer vasthouden/voeden van de Kyo plekken. Osteopathie ervaart zij als een niet te begrijpen magie. Een kandidaat is bij een overgangsconsulent geweest, die heeft medicatie voorgeschreven en vooral praktische tips op gebied van voeding en supplementen gegeven. Zij ervaart Shiatsu als een ervaring die ze ondergaat en ervaarde vooral rust als gevolg van de Shiatsu behandelingen.

Alle zeven deelnemers zouden Shiatsu aanbevelen aan anderen waarbij twee aangeven dit niet te zullen doen specifiek voor overgangsklachten.

De specifieke klachten die genoemd zijn waarbij Shiatsu vooral aanbevolen zal worden zijn: Overgang, stress, chronische klachten, slaapproblemen, onrust in hoofd en lijf, spijsvertering/stoelgang problemen, vermoeidheid, rugklachten, zelfzorg.

Afronding

Afrondend gaven de meeste deelnemers aan dat ze het fijn gevonden hebben om aan het onderzoek deel te mogen nemen en bedankten hiervoor. Ook werd dank uitgesproken voor het geduld, vertrouwen, professionaliteit en meedenken hoe de behandeling aangepast kon worden bij het ervaren van te veel pijn.

4. Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag “Wat is het effect van Shiatsu therapie op het verminderen van overgangsklachten bij vrouwen, en welke specifieke symptomen worden het meest beïnvloed?”

De deelvragen om tot het antwoord op de hoofdvraag te komen zijn:

1. Welke overgangsklachten (zoals opvliegers, slapeloosheid, stemmingswisselingen, enz.) ervaren vrouwen vóór aanvang van de Shiatsu therapie?
2. Wat is de verandering in de ernst en frequentie van overgangsklachten na een bepaalde periode van Shiatsu therapie?
3. Zijn er specifieke technieken binnen Shiatsu therapie die meer effectief zijn in het behandelen van overgangsklachten?
4. Hoe ervaren vrouwen de Shiatsu therapie in termen van comfort, ontspanning, en algeheel welzijn?

Welke overgangsklachten ervaren vrouwen

De 22 klachten die voorgelegd zijn aan de vrouwen die deelnamen aan dit onderzoek zijn onderverdeeld in lichamelijke, emotionele en overige klachten. Van deze 22 klachten waren er 2 lichamelijke klachten die door alle zeven deelneemsters ervaren werden voor aanvang van de Shiatsu therapie. Dit waren de klachten gewichtstoename en vermoeidheid. Van de overige 20 klachten was er 1 lichamelijke klacht (verminderde botdichtheid) die door niemand ervaren werd en de overige klachten door 1 of meer deelneemsters.

Naast de klachten die werden voorgelegd waren er nog een paar aanvullende klachten die door deelneemsters ervaren werden en die ze toeschreven aan de overgang en dat waren buik- en darmklachten, krampen in been en voet.

Verandering in ernst van de overgangsklachten

Na 3 behandelingen ervaren alle vrouwen een verbetering van de klachten op basis van de totaalscore. Na 7 behandelingen ervaren alle vrouwen een vermindering van een aantal klachten maar bij zes van de zeven vrouwen is de ervaring van 1 of meer klachten verslechterd. De klachten die het meest verbeterd zijn vallen onder de categorie emotionele klachten. De grootste verbetering (30% of meer) qua gemiddelde scores is behaald bij de klachten: opvliegers, stemmingswisselingen, angst & nervositeit, depressieve gevoelens, concentratieproblemen en laag zelfbeeld.

De klachten die verslechterden bij de individuele deelneemsters waren: Hartkloppingen, Opvliegers (2x), Nachtelijk zweten, Stress, Hoofdpijn (2x), Droge huid en haar, Angst & nervositeit, Somberheid.

Bij de eindevaluatie werden een verbetering van slaapkwaliteit, energieniveau en spijsvertering genoemd als positief resultaat van de behandelingen op de algehele gezondheid.

Effectiviteit van behandeltechnieken

Bij de vrouwen die alleen behandeld zijn met het Conception Vessel trad op basis van de totaalscore van de klachten een geleidelijke verbetering van de klachten op.

Bij de drie vrouwen die na de eerste drie behandelingen vervolgbehandelingen met de Through Going Vessel hebben ontvangen is na de eerste 3 behandelingen een grotere verbetering van de score te zien dan na 7 behandelingen. Hieruit kan de conclusie getrokken worden dat voor deze drie deelnemers de Through Going Vessel niet de gewenste verbetering op heeft geleverd en minder geschikt was als behandeltechniek.

Bij de vrouw die 5 van de 7 behandelingen met het Conception Vessel behandeld is, is er vooral in de tweede helft van de behandelingen een grotere verbetering opgetreden op basis van de totaalscore.

De laatste vrouw heeft eerst 4 opeenvolgende behandelingen een behandeling met het Conception Vessel ontvangen, daarna een behandeling met Through Going Vessel en 2 met Governing Vessel ontvangen. Bij haar is over het geheel de beleving van de klachten verbeterd en zijn met name de krampklachten verbeterd na de behandelingen met de Governing Vessel.

Op basis deze bevindingen is de behandeling met overwegend het Conception Vessel het meest succesvol.

De vrouwen ervoeren de duurzaamheid van de effecten van de behandelingen van 48 uur tot 1 week na de behandeling en soms tot de volgende behandeling.

Ervaring in termen van comfort, ontspanning en algeheel welzijn

Alle deelnemers ervoeren de tijd die er voor het gesprek en de behandeling genomen werd als heel prettig en een heerlijk moment voor zichzelf. De behandelingen waren heel ontspannen en fijn. Het was voor een aantal een welkom rustmoment in de week. Het nemen van tijd voor zichzelf is bij alle deelnemers een gespreksonderwerp geweest en allen hebben hier ruimte voor zichzelf in gemaakt op een manier die bij hen paste.

De sfeer en de zachte muziek in de behandelruimte, de rustige uitstraling van de behandelaar en het luisterend oor werden als algemene ervaring door alle deelnemers heel positief ervaren.

Eindconclusie

Als antwoord op de hoofdvraag kan geconcludeerd worden dat Shiatsu therapie zeker een bijdrage levert aan het verminderen van overgangsklachten. Hierbij worden met name de emotionele klachten verminderd en zien we de grootste verbetering in de score van de klachten als stemmingswisselingen, angst & nervositeit, depressieve gevoelens, concentratieproblemen, geheugenproblemen, prikkelbaarheid, laag zelfbeeld.

Bij de lichamelijke klachten is er een relatief grotere verbetering bij klachten als opvliegers, vermoeidheid en hartkloppingen.

5. Discussie

Voor dit onderzoek zijn scorelijsten met 22 veelvoorkomende overgangsklachten gebruikt waarop de deelnemers per klacht een cijfer hebben gegeven in hoeverre zij deze klacht ervaren. Hierbij werd een schaal van 1 tot 10 gebruikt waarbij 1 “zeer mild” en 10 “zeer ernstig” is. Indien een klacht niet aanwezig was dan werd deze niet gescoord.

De score die gegeven wordt aan de overgangsklachten is een subjectief gegeven en bij een volgend onderzoek met andere vrouwen kunnen hier hele andere resultaten uit komen. Aan de andere kant is het verloop van de scores per vrouw wel valide omdat zij haar eigen subjectiviteit gebruikt. Waar de ene vrouw een klacht met een 8 scoort zou een andere vrouw deze klacht met ogenschijnlijk dezelfde zwaarte een 6 scoren omdat de beleving anders is tussen deze twee vrouwen. Bij een volgend scoremoment is bij beiden de verbetering of verslechtering gerelateerd aan de eerste beleving. Hiermee wordt bedoeld dat als de klacht van een 8 naar een 5 gaat dan is dat een verbetering bij die vrouw en als de klacht bij de andere vrouw van een 6 naar een 7 gaat is dat een verslechtering bij haar hoewel het cijfer wel lager is dan de eerste score van de eerste vrouw.

De resultaten van dit onderzoek wijzen niet overduidelijk uit dat bepaalde specifieke overgangsklachten bij de hele onderzoeksgroep verminderen of verdwijnen. Wel verminderen de klachten over het geheel genomen en vooral de klachten die onder de categorie emotionele klachten vallen, maar er zijn geen specifieke klachten die bij de meerderheid van de vrouwen aanzienlijk afneemt.

Twee klachten krijgen een lagere score van alle deelnemers die bij aanvang van het onderzoek ook last hadden van deze klacht en dat zijn: Nachtelijk zweten en concentratieproblemen.

Vermoeidheid en opvliegers scoren procentueel en qua aantal deelnemers ook vrij goed, maar heel overtuigend is het niet. Er is 1 vrouw waarbij geen enkele klacht verslechterd is qua score, bij de andere 6 vrouwen zijn 1 tot 4 klachten wel verslechterd in de score.

Dit onderzoek kon derhalve niet aantonen dat er meerdere klachten bij alle vrouwen die er last van hadden verdwenen en dat de overige klachten substantieel (bijvoorbeeld 30-50%) zouden afnemen.

Volgens de theorie van de Traditionele Chinese Geneeskunde hebben constitutionele en chronische klachten, waaronder de overgangsklachten vallen, een groter aantal behandelingen nodig om resultaat te boeken. Mogelijk kan een verhoogde frequentie van de behandelingen aan het begin naar wekelijks en een groter aantal behandelingen tot een duidelijker beeld leiden.

Aanbevelingen vervolgonderzoek

Voorafgaand aan het onderzoek was de verwachting dat de conclusie zou zijn dat Shiatsu therapie een substantiële bijdrage levert aan het verminderen van een aantal specifieke overgangsklachten. Deze conclusie kan niet zo duidelijk worden getrokken maar het onderzoek heeft wel de potentie dat met aanvullend vervolgonderzoek een specifiek inzicht verkregen kan worden naar het effect van Shiatsu therapie bij overgangsklachten. Daarnaast heeft dit onderzoek zich niet gericht op de specifieke fases van de menopauze zoals de peri-, en de postmenopauze en er kan daarom geen conclusie getrokken worden ten aanzien van een eventueel verschil in effectiviteit van Shiatsu therapie in de afzonderlijke menopauze fases.

Op basis hiervan kunnen de volgende aanbevelingen gedaan worden:

1. Een eenduidige onderzoeksgroep

In dit onderzoek is er geen onderscheid gemaakt tussen vrouwen in de perimenopauze en vrouwen in de postmenopauze. Bij vervolgonderzoek met een onderzoeksgroep met evenveel vrouwen in de perimenopauze als in de postmenopauze kan beter onderzocht worden of er verschil is in welke behandeling het beste aanslaat en zo ja welke behandeling het meest effectief is bij de verschillende overgangsfases.

Een alternatief kan zijn om een fase te kiezen bijvoorbeeld de perimenopauze en daar de volledige onderzoeksgroep op te selecteren en te onderzoeken welke behandeling goed resultaat geeft voor vrouwen in deze fase van de overgang.

2. Richten op een beperkt aantal overgangsklachten

Er zijn lijsten beschikbaar met meer dan 50 klachten die toegeschreven kunnen worden aan de overgang. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een lijst met 22 veelvoorkomende klachten en daarbinnen is al een grote verscheidenheid aan klachten die ervaren werden door de deelnemers en ook de klachten die verminderden of verergerden liepen erg uiteen.

Bij een vervolgonderzoek is het aan te bevelen om te richten op klachten die universeel zijn binnen de onderzoeksgroep en niet een te grote diversiteit aan klachten te behandelen. Hierdoor wordt het mogelijk om een goede algemene conclusie te trekken dat Shiatsu therapie werkt voor specifieke overgangsklachten.

3. Frequentie en aantal van de behandelingen verhogen

Voor dit onderzoek is er gekozen voor een behandel frequentie van 1 keer per 2 weken. De resultaten uit de eindevaluatie tonen dat het effect van de behandeling een paar dagen tot maximaal een week werd ervaren. Bij het opvoeren van de frequentie van de behandelingen in het begin naar wekelijkse behandelingen kan er mogelijk een groter cumulatief effect optreden. Het aantal behandelingen zou uitgebreid kunnen worden naar in eerste instantie 10 behandelingen en indien nodig verlengen met 5 behandelingen of zoveel als nodig is.

6. Aanbevelingen Shiatsu therapeuten/praktijken

Op basis van mijn bevindingen in dit onderzoek is mijn aanbeveling om bij de behandeling van cliënten met overgangsklachten gebruik te maken van de wondermeridianen voor het hervinden van de balans van de hormonen. In dit onderzoek is de conclusie dat met name de behandeling van het Conception Vessel een bijdrage levert aan het verminderen van overgangsklachten en dan met name de overgangsklachten die in de categorie emotionele klachten behoren.

Naast de behandeling van de wondermeridianen is het goed om ook de klassieke meridianen of reguleringspunten te behandelen.

De klassieke meridianen kunnen de acute klachten en Kyo's die met de hara diagnose geconstateerd worden behandelen en hiermee zal een eerste effect op de ervaring van de overgangsklachten merkbaar kunnen worden. De wondermeridianen zullen vervolgens op de diepere laag de Ki reguleren en bijdragen aan het hervinden van de balans.

Mijn aanbeveling is om het aantal behandelingen vanaf de start al ruim in te schatten en om de behandeling in het begin wekelijks te laten plaatsvinden. Afhankelijk van de resultaten en bevindingen kan de frequentie na een aantal behandelingen verlaagd worden naar tweewekelijks en vervolgens naar drie- of vierwekelijks.

Het blijft altijd van belang om te kijken en te luisteren naar de vrouw die bij je komt en na te gaan waar haar grootste behoefte ligt. Hierbij is het belangrijk om aandacht te besteden aan onderliggende zaken als gedachtenpatronen en leefstijl die mogelijk stress veroorzaken. Stress en overbelasting is namelijk een factor die vaak aanwezig is en waarvan het bekend is dat het een versterkende invloed heeft op de overgangsklachten.

Het doel van de behandeling is dat de vrouwen meer in balans met zichzelf komen zodat ook de balans van de hormonen beter hersteld. Als Shiatsu therapeut kunnen we de vrouwen begeleiden in deze fase van hun leven en hen ondersteunen bij het realiseren dat ze zichzelf de tijd mogen gunnen om te transformeren naar de wijze vrouw in de volgende fase van haar leven: De tweede lente!

Ilona van Wijngaarden

Referenties:

Literatuur:

- Beresford-Cooke, C., & Beenker, R. (2001). *Shiatsu in theorie en praktijk: een uitgebreide tekst voor student en beroeps*. Uitgeverij Altamira-Becht
- Codrington, K. (2024). *Tweede lente: Gevoelig door de overgang*. AnkhHermes, Uitgeverij.
- De Vries, M., & Kerkhof, M. (2022). *Ook leuke meisjes worden 50: Antwoorden op al je vragen over de overgang op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten*. Kosmos Uitgevers.
- Dijkstra, J. (2020). *In 10 stappen in je element met wie je bent*. Expertboek
- Kawada, Y., & Karcher, S. (2010). *Essential shiatsu: Essential Shiatsu for Troubled Times*. Little, Brown UK.
- Maciocia, G. (2003). *De grondslagen van de Chinese geneeskunde: een complete basishandleiding voor acupuncturisten en herbalisten*.
- Masunaga, S. (2010). *Meridiaanoefeningen / druk 1: handboek voor het verbeteren en in balans brengen van je gezondheid*. Uitgeverij Altamira-Becht
- Reichstein, G. (2018). *Wood becomes water: Chinese Medicine in Everyday Life - 20th Anniversary Edition*. Vertical Inc.
- Van Bockxmeer, M. (2024). *De overgang jouw tweede lente*.

Documenten:

- Oude Hengel, K., In der Maur, M., De Wolff, M. & Hooftman, W. (2022). *De overgang: klachten en de invloed op het werk*. TNO-rapport
- Ministerie SZW VWS (2023). *Samenvatting onderzoeken Panteia, RIVM en TNO*. Bijlage bij Kamerbrief SZW VWS moties taboe overgang

Websites:

- Holistik. (z.d.). Holistik. <https://www.holistik.nl/>
- Ki Work Shiatsu – IOKAI Shiatsu Therapie en DO-IN les. (z.d.). <https://www.ki-work.nl/>

TCM Praktijk - De vijf Elementen. (2020, 1 juli). *Home* | *TCM Praktijk - De vijf*

Elementen. TCM Praktijk - de Vijf Elementen. <https://www.vijf-elementen.nl/>

Van Elk, M. (z.d.). *Veranderingen gewenst, de wondermeridianen geven je energie om te veranderen*. Vol-ledig. <https://www.vol-ledig.nl/>

Webinars:

Van Bockxmeer M. (2024) *Chinese Geneeskunde en de overgang*

Dijkstra J. (20??). *Wetten van Wijsheid*

Podcasts:

Bussink Judith. *Dé Overgangspodcast*

Diel, Laura. *Dé overgangspodcast*

Lahaije, Anke. *Overweg met de Overgang*

Rethans Suzanne. *We zijn toch niet gek?* (nog afleveringen luisteren bv 16 is het de overgang of burnout))

Bijlage 1 Interviewvragen bij intake voor het onderzoek:

1. Algemene demografische en medische vragen:

- Wat is je leeftijd?
- Hoe is je privé-situatie?
- Werk je? Zo ja wat doe je? Hoeveel uur/week werk je?
- Hoe is je beweegpatroon
- Hoe is je eetpatroon
- Hoe is de frequentie van de stoelgang en plassen (incl. kleur)
- Heb je gezondheidsklachten waar je vaak/regelmatig last van hebt?
- Ben je onder behandeling van een arts?
- Gebruik je medicijnen?
- Ben je geopereerd geweest en heb je last van littekenweefsel?
- In welke fase van de overgang bevind je je (perimenopauze, menopauze, postmenopauze)?
- Wanneer was ongeveer je laatste menstruatie
- Hoe lang ervaar je al overgangsklachten?

2. Vragen over huidige overgangsklachten:

- Welke van de volgende overgangsklachten ervaar je momenteel? (Meerdere opties mogelijk)
- Hoe zou je de ernst van uw overgangsklachten beoordelen op een schaal van 1 (zeer mild) tot 10 (zeer ernstig)?

Lichamelijke klachten:

1. Opvliegers: Plotselinge warmtegevoelens, vaak gepaard met zweten en een rood gezicht.
2. Nachtelijk zweten: Overmatig zweten tijdens de slaap, wat de slaapkwaliteit kan verstoren.
3. Gewichtstoename: Vooral rond de buikstreek door veranderingen in de stofwisseling.
4. Vermoeidheid: Het constante gevoel van uitgeput zijn, ondanks voldoende slaap.
5. Slaapproblemen/stoornissen: Moeite met inslapen of doorslapen, vaak door opvliegers of nachtelijk zweten.
6. Gewrichtspijn en spierpijn (zonder duidelijke oorzaak): Pijn of stijfheid in gewrichten en spieren zonder duidelijke oorzaak.
7. Hoofdpijn: Regelmatige of verergerde hoofdpijn of migraine.
8. Hartkloppingen: Een onregelmatige of versnelde hartslag, vaak zonder fysieke inspanning.
9. Droge huid en haar: Verlies van elasticiteit in de huid en dunner wordend haar.
10. Vaginale droogheid: Verminderde vaginale vochtigheid, wat seks ongemakkelijk of pijnlijk kan maken.
11. Verlaagde botdichtheid: Risico op osteoporose door verminderde oestrogeenspiegels.

12. Veranderingen in menstruatiecyclus (indien nog van toepassing): Ongeregelde menstruaties, die zwaarder of juist lichter kunnen zijn.

Emotionele klachten:

13. Stemningswisselingen: Snel wisselende emoties zoals verdriet of irritatie zonder duidelijke reden.
14. Angst en nervositeit: Verhoogde gevoelens van angst of stress zonder duidelijke oorzaak.
15. Depressieve gevoelens: Somberheid, verlies van interesse in activiteiten die voorheen plezierig waren.
16. Concentratieproblemen: Moeite met focussen, snel afgeleid zijn.
17. Geheugenproblemen: Vergeetachtigheid of moeite om informatie te onthouden.
18. Prikkelbaarheid: Kort lontje of sneller geïrriteerd raken.
19. Laag zelfbeeld: Gevoel van onzekerheid of verlies van zelfvertrouwen door lichamelijke veranderingen.

Overige klachten:

20. Libidoverlies: Verminderde zin in seks, wat deels kan samenhangen met vaginale droogheid en vermoeidheid.
21. Sociale terugtrekking: Minder behoefte aan sociale interacties of het gevoel niet begrepen te worden.
22. Stress en overbelasting: Gevoelens van stress, vaak als gevolg van een combinatie van emotionele en lichamelijke klachten.
- Zijn er vaste momenten op de dag/in de week waarop je meer overgangsklachten ervaart
 - Heb je klachten die je toewijst aan de overgang maar die hierboven niet genoemd staan. Zo ja welke?
 - Welke klachten en/of wel gevoel/emotie heb je de meeste moeite mee?

3. Vragen over ervaring met Shiatsu:

- Heb je ooit eerder Shiatsu therapie geprobeerd?
- Wat is je huidige kennis van of ervaring met Shiatsu therapie? (
- Wat zijn je belangrijkste redenen om Shiatsu therapie te proberen voor je overgangsklachten?
- Heb je specifieke verwachtingen over de resultaten van Shiatsu therapie? Zo ja, welke?

Bijlage 2: Scorelijst klachten tijdens de overgang

	Datum behandeling:		
	Datum ingevuld:		
			Op een schaal van 1-10 wat voor cijfer zou. Je het geven (1 zeer mild – 10 zeer ernstig)
	Lichamelijke klachten	Aanwezig ja/nee	Cijfer
1	Opvliegers: Plotselinge warmtegevoelens, vaak gepaard met zweten en een rood gezicht		
2	Nachtelijk zweten: Overmatig zweten tijdens de slaap, wat de slaapkwaliteit kan verstoren.		
3	Gewichtstoename: Vooral rond de buikstreek door veranderingen in de stofwisseling.		
4	Vermoeidheid: Het constante gevoel van uitgeput zijn, ondanks voldoende slaap.		
5	Slaapproblemen/stoornissen: Moeite met inslapen of doorslapen, vaak door opvliegers of nachtelijk zweten.		
6	Gewrichtspijn en spierpijn (zonder duidelijke oorzaak): Pijn of stijfheid in gewrichten en spieren zonder duidelijke oorzaak.		
7	Hoofdpijn: Regelmatige of verergerde hoofdpijn of migraine.		
8	Hartkloppingen: Een onregelmatige of versnelde hartslag, vaak zonder fysieke inspanning.		
9	Droge huid en haar: Verlies van elasticiteit in de huid en dunner wordend haar.		
10	Vaginale droogheid: Verminderde vaginale vochtigheid, wat seks ongemakkelijk of pijnlijk kan maken.		
11	Verlaagde botdichtheid: Risico op osteoporose door verminderde oestrogeenspiegels		
12	Veranderingen in menstruatiecyclus (indien nog van toepassing): Ongeregelde menstruaties, die zwaarder of juist lichter kunnen zijn.		
	Emotionele klachten		
13	Stemmingswisselingen: Snel wisselende emoties zoals verdriet of irritatie zonder duidelijke reden.		
14	Angst en nervositeit: Verhoogde gevoelens van angst of stress zonder duidelijke oorzaak.		
15	Depressieve gevoelens: Sombereheid, verlies van interesse in activiteiten die voorheen plezierig waren.		
16	Concentratieproblemen: Moeite met focussen, snel afgeleid zijn.		
17	Geheugenproblemen: Vergeetachtigheid of moeite om informatie te onthouden		
18	Prikkelbaarheid: Kort lontje of sneller geïrriteerd raken.		
19	Laag zelfbeeld: Gevoel van onzekerheid of verlies van zelfvertrouwen door lichamelijke veranderingen		
	Overige klachten		
20	Libidoverlies: Verminderde zin in seks, wat deels kan samenhangen met vaginale droogheid en vermoeidheid		
21	Sociale terugtrekking: Minder behoefte aan sociale interacties of het gevoel niet begrepen te worden		
22	Stress en overbelasting: Gevoelens van stress, vaak als gevolg van een combinatie van emotionele en lichamelijke klachten		

	Open vragen
	Heb je klachten die je toewijst aan de overgang die hierboven niet genoemd staan. Zo ja welke?
	Met welke klachten en/of welk gevoel/emotie heb je de meeste moeite?
	Zijn er vaste momenten op de dag/in de week waarop je meer overgangsklachten ervaart?
	Voelde je je na de behandeling energiever, vermoeider of hetzelfde als voor de behandeling?
	Hoe ervaar je de Shiatsu-behandeling in termen van comfort en ontspanning? (Schaal van 1 tot 5)
	Zijn er belangrijke veranderingen, ervaringen of inzichten geweest die je graag wilt delen (op mentaal, fysiek, emotioneel, sociaal of relationeel vlak)

Bijlage 3 – Evaluatieformulier Shiatsu Behandelingen - Overgangsklachten

Evaluatieformulier Shiatsu Behandelingen - Overgangsklachten

Instructies: Beantwoord de onderstaande vragen zo eerlijk en volledig mogelijk. Jouw feedback is waardevol voor mijn afstudeerscriptie. Jouw feedback zal anoniem en vertrouwelijk behandeld worden.

Persoonlijke gegevens:

Naam:

Adres:

Telefoon:

Email:

Algemene ervaring en verwachtingen

1. Algemene ervaring

Hoe beoordeel je je algehele ervaring met de Shiatsu-behandelingen?

Geef een cijfer op een schaal van 1-10:

Korte toelichting voor de keuze van je cijfer:

2. Persoonlijke doelen

a. Had je specifieke doelen of verwachtingen voorafgaand aan de behandelingen? Zijn deze doelen bereikt?

b. Zijn er doelen waar je meer aandacht aan zou willen besteden in toekomstige behandelingen of in je persoonlijk leven?

Effecten op balans en welzijn

3. Algehele balans en welzijn

Heb je een verandering ervaren in je algehele balans en welzijn sinds het begin van de Shiatsu-behandelingen? Denk hierbij aan hoe je je voelt bij je dagelijkse activiteiten, energieniveau, stemming en/of slaapkwiteit.

4. Emotionele stabiliteit

Hoe heb je de behandelingen ervaren op het gebied van emotionele stabiliteit of

balans?

Geef een cijfer op een schaal van 1-10:

Korte toelichting:

Verbeteringen en effecten

5. Ervaren verbeteringen

- a. Welke specifieke klachten zijn volgens jou het meest verbeterd door de behandelingen?
- b. Hoe hebben deze verbeteringen jouw dagelijks leven positief beïnvloed?
- c. Kun je een situatie beschrijven waarin je de verbetering hebt opgemerkt?

6. Consistentie van verbetering

Heb je een gelijkmatige verbetering ervaren na elke behandeling, of waren er momenten waarop de klachten meer of minder veranderden? Het is helemaal oké als dit varieert.

7. Duurzaamheid van effecten

Hoe lang merk je effecten na een behandeling? Voel je dat deze effecten cumulatief zijn over de sessies heen? Bijvoorbeeld: een dag, een week, of langer?

8. Niet verbeterde klachten

- a. Zijn er klachten of symptomen waarvan je vindt dat deze niet verbeterd zijn door de behandelingen? Kun je uitleggen waarom je denkt dat dit het geval is?
 - b. Wat denk je dat nodig is om hier verbetering in te zien?
-

Inzicht en algehele gezondheid

9. Inzicht in lichaam en klachten

Heeft de Shiatsu therapie je geholpen om beter inzicht te krijgen in hoe jouw lichaam reageert op stress of hormonale veranderingen? Bijvoorbeeld herken je signalen eerder of reageer je anders op bepaalde situaties?

10. Ondersteuning bij algehele gezondheid

Heb je gemerkt dat de behandelingen een positieve invloed hebben gehad op jouw algehele gezondheid, zoals energie, slaapkwaliteit of spijsvertering?

Behandelervaring en verbeterpunten

11. Comfort tijdens sessies

a. Hoe heb je de sfeer en omgeving tijdens de behandelingen ervaren? Denk hierbij aan de ruimte en tijd om je verhaal te doen, een luisterend oor etc. Wat vond je prettig en wat zou eventueel verbeterd kunnen worden?

b. Hoe comfortabel voelde je je tijdens de behandelingen?
Geef een cijfer op een schaal van 1-10:

Korte toelichting:

12. Verbeterpunten

Zijn er aspecten van de behandeling of aanpak die je zou willen verbeteren?

Zijn er technieken of benaderingen die je graag vaker of juist minder vaak zou willen ervaren?

Vergelijking en aanbeveling

13. Vergelijking met andere methoden

a. Heb je andere methoden geprobeerd om jouw klachten te verlichten? Hoe vergelijken de Shiatsu-behandelingen zich hiermee?

b. Welke aspecten van Shiatsu vond je beter of minder goed in vergelijking met andere methoden?

14. Aanbeveling

a. Zou je Shiatsu aanbevelen aan anderen met vergelijkbare klachten? Waarom wel of niet?

b. Zijn er specifieke klachten waarbij je Shiatsu zou aanbevelen?

Afronding

Is er nog iets wat je kwijt wil wat hierboven niet gevraagd is?

HARTELIJK DANK VOOR HET INVULLEN!

Ilona van Wijngaarden