

Shiatsu aus der Sicht der Evidence Based Medicine (Dr. Eduard Tripp)

NATURAL STANDARD (www.naturalstandard.com) ist eine Website, die – von Gesundheitsanbietern und -forschern gegründet – eigenen Angaben zufolge qualitativ hochwertige (evidence-based) Informationen zur Verfügung stellen möchte über alternative Medizin/Methoden. Die Wertung erfolgt auf Basis der zugänglichen Forschungsergebnisse für oder gegen die Benützung einer Methode in Hinblick auf spezifische medizinische Indikationen. Das Bewertungssystem reicht dabei von A (stark positiv wissenschaftliche Evidenz) bis E (stark negativ wissenschaftliche Evidenz).

Shiatsu wird hier zusammen mit Akupressur und Tuina gelistet (<http://www.naturalstandard.com/demo/demo-pro-shiatsu.asp>) und überblicksmäßig wie folgt präsentiert (Zugriff 31. 01. 2013):

"The practice of acupressure originated in traditional Asian medicine 5,000 years ago, predating the practice of acupuncture. Acupressure works with the same body points and meridians as acupuncture, but stimulates the sites with finger pressure rather than by fine needles. Traditionally, acupressure is directed to 14 meridians and 2,000 specific charted points all over the body. Today, acupressure is used in the prevention and treatment of many illnesses of both mind and body.

Shiatsu means finger (shi) pressure (atsu) in Japanese. Shiatsu technique involves finger pressure at acupoints and along body meridians. It can incorporate palm pressure, stretching, and other manual techniques. Shiatsu practitioners commonly treat musculoskeletal and psychological conditions, including neck, shoulder, and lower back problems, arthritis, depression, and anxiety. Tuina (Chinese for "pushing and pulling") is similar to shiatsu but with more soft-tissue manipulation and structural realignment, via pressing, tapping, or kneading. Tuina is a common form of Asian bodywork used in Chinese-American communities.

There is strong scientific evidence in support of acupressure's efficacy in the prevention and treatment of acute nausea of diverse etiology in both adult and pediatric populations: postoperative, intraoperative, chemotherapy-induced, and pregnancy-related (morning sickness).

There is promising early evidence for the use of acupressure in the improvement of sleep and exercise performance, and in the treatment of pain (lower back and postoperative), headaches, paralysis (poststroke), pediatric enuresis, pediatric epilepsy, cerebral birth injuries in infants, menstrual concerns, respiratory disorders, and Parkinson's Disease. Although evidence is currently inconclusive, research suggests that acupressure may not be effective in the direct treatment of obesity, but may help to maintain weight loss.

Acupressure can be a cost-effective treatment and is generally well tolerated when the appropriate amount of force is used. Those considering acupressure treatment should speak with a health care provider prior to beginning treatment.”



Bewertung der Datenlage

In der anschließenden Bewertung werden Akupressur/Shiatsu/Tuina für eine Non-evidence-based-Medizin- und vor allem Alternativ-Medizin-kritische Seite (wenn man bedenkt, dass Homöopathie hier nur als Placebo betrachtet wird) erfreulich und nachvollziehbar positiv bewertet. Dazu kommt, dass trotz der Fülle an zugrundeliegenden Daten, die

vor allem Akupressur und Tuina betreffen, manche Forschungsergebnisse nicht einbezogen werden (wie z.B. die Shiatsu-Studie der ESF), weil nur RCT-Studien berücksichtigt werden (RCT, Randomized Controlled Trials: „Goldstandard“ der Evidence Based Medicine, d.h. Studien mit einer Kontrollgruppe, wobei die Zuordnung zu den Gruppen zufällig erfolgt; siehe http://de.wikipedia.org/wiki/Randomisierte_kontrollierte_Studie). Es wird, beispielsweise auch die systematische Review von Nicola Robinson nicht berücksichtigt.

Für die Wirksamkeit bei der Behandlung von Übelkeit wird von NATURAL STANDARD ein „A“ vergeben, also die **höchste wissenschaftliche Evidenz**. Und das für alle Arten von Übelkeit, für morgendliche Übelkeit beispielsweise gleichermaßen wie für Übelkeit in der Schwangerschaft:

„There is strong evidence from meta-analyses and randomized controlled trials to support the use of P6 wrist acupressure in the prevention and treatment of acute nausea and vomiting.

These studies have found acupressure effective in alleviating postoperative nausea, intraoperative nausea (during spinal anesthesia), chemotherapy-induced nausea, and pregnancy-related nausea (morning sickness). Acupressure is noninvasive, easy to self-administer, has no observable side effects, has been found to appeal to medical practitioners, and potentially may provide a low-cost and safer alternative to antiemetic drugs. Effectiveness has been shown in both pediatric and adult populations. The use of P6 acustimulation in particular, including acupressure, has been the subject of numerous reviews. Although reduction in nausea, vomiting, retching, and use of antiemetics have all been shown, acupressure appears to be most useful for acute nausea and reducing the severity of nausea, with less of an effect on delayed nausea and vomiting. Although further studies in specific populations may expand understanding, in general, acupressure may be useful as a therapy or preventive tool, or as an adjunct to conventional antiemetic therapy.”

Gut, mit „**B**“ („**positive wissenschaftliche Evidenz**“), bewertet werden „Angst“ und „Schmerz (allgemein)“:

„Standard, as well as auricular, acupressure has been investigated for the reduction in anxiety associated with pain, operation, and medical transportation. While preliminary evidence is promising, well-designed studies of high methodological strength are required before recommendations can be made in this indication.”

„Acupressure using aromatic essential oils (lavender) may reduce pain intensity, stiffness, and stress in patients with neck pain for up to one month. Auricular acupressure may reduce pain and anxiety among hip fracture patients. Acupressure may also aid in the improvement of hemiplegic shoulder pain and motor power among stroke patients. Further well-qualified studies of strong design are needed to confirm these findings.”

Mit „**C**“ („**unklare wissenschaftliche Evidenz**“) bewertet werden „Agitated behavior (in dementia), Alertness, Asthma (quality of life), Chronic obstructive pulmonary disease (COPD), Depression, Drug addiction, Dysmenorrhea, Dyspnea (shortness of breath), Enuresis (children), Epileptic seizure (children), Exercise performance, Facial spasm, Gastrointestinal motility, Headache, Hypertension, Pain (fracture), Pain (labor), Pain (lower back), Pain (neck), Pain (post-operative), Pain (shoulder), Palliative care, Parkinson's disease, Sexual dysfunction, Sleep apnea, Sleep quality, Smoking cessation, Stroke”

Mit „**negativer wissenschaftliche Evidenz**“ („**D**“) werden „Cervical spondylosis“ und „Weight loss/obesity“ bewertet.

Sicherheit und Risiko für den Patienten

Für Akupressur/Shiatsu/Tuina wird von NATURAL STANDARD von einer generellen Sicherheit ausgegangen, wenn die Methoden von einer erfahrenen (gut ausgebildeten) PraktikerIn angewendet werden. Als potentielle Risiken werden Behandlungen bei Personen angeführt, die an niedrigem Blutdruck leiden oder blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, da Shiatsu, Akupressur und Tuina eine Entspannung und Beruhigung herbeiführen können.

Als „wahrscheinlich gefährlich“ angeführt werden Behandlungen von Menschen mit einem erhöhten Risiko für Verletzungen von Blutgefäßen und Nerven und führen die Autoren zur Empfehlung: „Avoid shiatsu in patients at risk for arterial dissection or nerve injury“ - mit dem Zusatz: aber: „Note: Acupressure is generally reported as safe when performed by an experienced practitioner. Serious complications are lacking in the available literature, despite millions of treatments every year. Self-administered acupressure is believed to be safe with proper training.“

Für das Risiko einer Behandlung mit Shiatsu explizit angeführt werden die Arbeiten

- „Bilateral cerebellar infarction caused by intracranial dissection of the vertebral artery after long periods of ‘Shiatsu’“ von Iwanami H, Odaka M und Hirata K.: Brain Nerve. 2007 Feb;59(2):169-71 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17380782?dopt=Abstract>),
- „Shiatsu massage-induced injury of the median recurrent motor branch“ von Herskovitz S, Strauch B und Gordon MJ: Muscle Nerve. 1992 Oct;15(10):1215 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1406783?dopt=Abstract>) und
- „Zoster after shiatsu massage“ von Mumm AH, Morens DM, Elm JL und Diwan AR: Lancet. 1993 Feb 13;341(8842):447 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8094222?dopt=Abstract>).

Explizit gelistete Studie zu Shiatsu

Für die Wirksamkeit von Shiatsu explizit angeführt werden die Studien

- „The effects of shiatsu on lower back pain“ von Brady LH, Henry K, Luth JF 2nd und Casper-Bruett KK.: J Holist Nurs. 2001 Mar;19(1):57-70 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11847714?dopt=Abstract>) und
- „Preventing and resolving post-laparotomy intestinal obstruction: an effective shiatsu method“ von Saito H.: Am J Chin Med. 2000;28(1):141-5 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10794126?dopt=Abstract>).



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

© Dr. Eduard Tripp, Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.