'affaticabilità è il sintomo più comune e altamente invalidante della sclerosi multipla (SM), che ha effetti negativi sull'occupazione, sui processi di socializzazione e su altre attività della vita quotidiana. L'utilizzo di metodi di medicina complementare e alternativa in pazienti con SM è superiore a quello della popolazione generale. Tuttavia, non vi è alcuna prova scientifica per sostenere la loro efficacia. Pertanto, questo studio mira a confrontare gli effetti della riflessologia e delle tecniche di rilassamento sull'astenìa nelle donne con SM.  
Materiali e metodi:  
Questo studio è uno studio clinico randomizzato in singolo cieco che è stato fatto su 75 pazienti con SM presso il SM Clinica Ayatollah Kashani Hospital (Isfahan, Iran). Dopo semplice campionamento non casuale, i partecipanti sono stati assegnati in modo casuale con un metodo di minimizzazione a tre gruppi: Riflessologia, rilassamento e gruppi di controllo (25 pazienti in ciascun gruppo). Nei gruppi sperimentali, la riflessologia e il rilassamento  sono state effettuate per 4 settimane, due volte a settimana per 40 minuti in ogni sessione, e il gruppo di controllo ha ricevuto cure e trattamenti medici di routine come indicato da un medico. I dati sono stati raccolti attraverso un questionario che ha rilevato la scala di gravità della  fatica, prima, subito dopo, e 2 mesi dopo gli interventi, di tutti e tre i gruppi. L'analisi dei dati è stata effettuata con il metodo  SPSS versione 18, metodo  statistico descrittivo e inferenziale.  
Risultati:  
I risultati ottenuti dalle analisi della varianza (ANOVA) ha dimostrato che non vi era alcuna differenza significativa nei punteggi medi di gravità della fatica nel preintervento tra i tre gruppi (P> 0,05), ma  c’era differenza significativa immediatamente dopo e 2 mesi dopo gli interventi tra i tre gruppi (P <0,05).

I risultati ottenuti da misurazioni ripetute (ANOVA) ha dimostrato c’è stata differenza significativa nei punteggi medi di gravità in tempi diversi tra i tre gruppi (p <0,05), mentre questa differenza non era significativa nel gruppo di controllo (P> 0,05). Inoltre, prove meno significative di differenza post- hanno rivelato che i risultati medi della fatica immediatamente dopo l'intervento erano inferiori nel gruppo riflessologia rispetto altri due gruppi ed erano inferiori nel gruppo rilassamento rispetto al gruppo di controllo;

 2 mesi dopo gli interventi, i risultati medi della gravità della fatica erano più bassi nel gruppo di riflessologia rispetto agli altri due gruppi, ma non vi era alcuna differenza significativa tra il gruppo di rilassamento e di controllo (P> 0,05).  
Conclusioni:  
Sembra che entrambi gli interventi siano stati efficaci nel ridurre la fatica, ma gli effetti della riflessologia sulla riduzione dell’ affaticamento sono stati superiori a quelli del rilassamento. Quindi, questi due metodi sono  tecniche efficaci e accessibili e, possono essere raccomandate.

Lo studio è stato approvato dal comitato di ricerca di Isfahan University of Medical Sciences . Inoltre , il permesso etico di questo studio è stato ottenuto dal comitato etico di questa Università .

Studio condotto dal “ MS Center, Sheba Medical Center, Tel Hashomer”, Israele

Sinopsi:

In questo studio 53 pazienti affetti da Sclerosi Multipla sono stati divisi in due gruppi: 27 sono stati messi in un gruppo di trattamento e 26 nel gruppo di controllo.

I trattamenti sono stati effettuati una volta a settimana per 11 settimane da 36 riflessologi che hanno trattato i partecipanti di entrambi i gruppi, di studio e di controllo.

Nel primo gruppo si effettuavano trattamenti specifici di Riflessologia sui piedi e sul polpaccio e nel gruppo di controllo veniva praticato un massaggio generico del polpaccio.

I riflessologi partecipanti sono stati supervisionati da due riflessologi esperti.

Nel gruppo trattato con Riflessologia sono diminuiti per intensità e durata le sensazioni di parestesia, i disturbi urinari e si è osservato un miglioramento significativo per quel che riguarda gli spasmi e la forza muscolare.

I trattamenti si sono svolti presso una struttura ospedaliera per evitare che i miglioramenti potessero essere attribuiti all'atmosfera più rilassante delle cliniche private.

Conclusioni:

La Riflessologia plantare è risultata essere efficace nell'alleviare i sintomi motori , sensoriali e delle vie urinarie nei pazienti con sclerosi multipla .

Fonti:

Siev-Ner, I., Gamus, D., Lerner-Geva, L., Achiron, A., “Reflexology Treatment Relieves Symptoms Of Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Study.” 2003 Multiple Sclerosis, pages 356-361

Studio condotto dal “Grampian Branch of the Charity Action and Research for Multiple Sclerosis”, Scozia

Sinopsi:

Sono state trattate con Riflessologia Plantare persone affette da Sclerosi multipla. I benefici più rilevanti hanno riguardato: l'equilibrio, il controllo della vescica, il sonno, il dolore, la circolazione, formicolii, spasmi, costipazione, sensibilità ai piedi e senso di benessere generale.

Conclusioni:

La Riflessologia Plantare si è dimostrata efficace per il sollievo dei sintomi associati ala Sclerosi Multipla.

Fonti:

Joyce, M., and Richardson, R. (1997). "A Study of the Effect of Reflexology on People with Multiple Sclerosis." Reflexions, September 1997, pages 10-13 and Reflexology World, December 1997, pages 6-11