



Foto: iStock.com/javi_indy

Von
Dr. med Michaela Maria Arnold

Zusammenfassung

An der Würzburger Julius-Maximilians-Universität wurde von Dr. med. Michaela Maria Arnold in Zusammenarbeit mit Herrn Norbert Hemrich und der Berufsfachschule für Massage am Universitätsklinikum Würzburg, sowie Herrn Prof. em. Bruno Müller-Oerlinghausen eine Studie zur Wirksamkeit von Massagetherapie bei Depressionen durchgeführt. Die klinische Leitung wurde von Herrn Professor Bönsch, Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Lohr am Main, übernommen.

Dabei hat man sich mit der Frage auseinandergesetzt, inwiefern sich depressive Symptomatik durch Affektregulierende Massagetherapie (ARMT), bzw. Entspannungsverfahren (PMR) beeinflussen lässt. Dazu wurde eine randomisierte und kontrollierte Studie an insgesamt 57 Patienten im ambulanten Setting durchgeführt. Alle Teilnehmer litten an einer ärztlich diagnostizierten, depressiven Episode und wurden in Massagegruppe (MG) und Kontrollgruppe (KG) randomisiert. Die Mehrheit der Patienten war weiblich (79.1 %) und mittleren Alters (45.1 Jahre)

Randomisierte, kontrollierte Studie zur Wirksamkeit von Affektregulierender Massagetherapie (ARMT) bei Depressionen

Der Schweregrad der Erkrankung wurde zu Beginn überwiegend als mittelgradig (HAMD 18.7 Punkte, BRMS 16.8 Punkte) eingestuft. In der MG (n=30) kam eine spezielle Form der Massagetherapie, die sogenannte Affektregulierende Massagetherapie (ARMT) in einer Serie von vier Behandlungen á 60 min einmal wöchentlich zum Einsatz. In der Kontrollgruppe (n=27) wurden vier Einzelbehandlungen eines Entspannungsverfahrens, nämlich der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) á 45 min. einmal wöchentlich angewandt.

Bei jeder Behandlung wurde eine Selbstbeurteilung mittels Visueller Analogskalen durch die Teilnehmer selbst durchgeführt. Dazu wurden 8 Items zur depressionsbezogenen Symptomatik direkt vor und nach der Behandlung abgefragt.

Außerdem gab es eine zweimalige Fremdbeurteilung mittels standardisierter Fragebögen (HAMD und BRMS), die vor und nach der kompletten Behandlungsserie durchgeführt wurde.

Es wurden zudem Vor- und Abschlussgespräche durchgeführt und schriftlich dokumentiert. Studienzentrum war die Ambulanz der Berufsfachschule für Massage am Universitätsklinikum Würzburg. Als Behandler kamen (angehende) Masseurinnen und Masseure, der Schulleiter Herr Hemrich, sowie Frau Dr. Arnold selbst zum Einsatz.

In der Studiendurchführung ergaben sich folgende Ergebnisse: In der Selbstbeurteilung mittels VAS zeigten sich signifikante Ergebnisse zugunsten der Affektregulierenden Massagetherapie.

Dabei waren die Dimensionen „Innere Unruhe“, „Schmerzen“, „Psychomotorische Hemmung“ und „Negatives Körpergefühl“ besonders beachtenswert.

Auch in der Fremdbeurteilung ergaben sich signifikante Veränderungen zugunsten der Affektregulierenden Massagetherapie (HAMD $p=0.034$, BRMS $p=0.041$).

Die durchgeführten Abschlussgespräche ergänzten und verfestigten diese Beobachtungen.

Die statistische Überlegenheit der Affektregulierenden Massagetherapie lässt sich mit neurophysiologischen, psychologischen und humoralen Effekten begründen. Dabei scheinen eine gesteigerte Interozeption, Aktivierung von CT-Afferenzen, sowie eine verbesserte interpersonelle Resonanz und Schwingungsfähigkeit die entscheidende Rolle zu spielen.

Diese Ergebnisse erbringen neue Evidenz, dass Patienten mit leicht- und mittelgradigen Depressionen von der Behandlung mit Affektregulierender Massagetherapie (ARMT) profitieren können.

Gerade in Anbetracht der Zunahme von psychischen Erkrankungen, sowie der Unterversorgung an psychotherapeutischen Angeboten, sollte Affektregulierende Massagetherapie im Sinne eines komplementärmedizinischen Ansatzes stärker berücksichtigt werden.

<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/frontdoor/index/index/year/2021/docId/23698>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32993175/>

trp