

## Samenvatting van het onderzoek uitgevoerd door Tiffany Field, Gail Robinson, Frank Scafidi, Tom Nawrocki and Alex Concalves. Universiteit van Miami, Touch Research Institute, 1996.

### Therapie reduceert angst en verandert het EEG-patroon van alertheid.

Wetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd door het TRI (Touch Research Institute), universiteit van Miami, medische faculteit.

Field et al. 1996. Neuroscience Vol 86 pp. 197-205.

Zesentwintig volwassenen kregen gedurende vijf weken, twee keer per week een stoelmassage van een kwartier. Een controlegroep van vierentwintig volwassenen werd gevraagd om zich gedurende vijftien minuten te ontspannen in de massagestoel. Dit gedurende vijf weken, twee keer per week. Op de eerste en de laatste dag van het onderzoek werden er EEGs gemaakt: voor- tijdens en na de sessie. Aanvullend hierop werd voor en na iedere sessie hun alertheid, hun gemoedstoestand en hun angstniveau vastgesteld aan de hand van gestandaardiseerde vragenlijsten. Bovendien werd voor en na iedere sessie het cortisolnivo vastgesteld. Aan het begin van iedere sessie werden gestandaardiseerd gegevens vastgelegd over belangrijke levensgebeurtenissen en werkstress.

Na statistische analyse van de onderzoeksgegevens blijkt uit dit onderzoek:

- Een EEG verandering, de frontale deltakracht, verandert bij beide groepen gelijk.
- Het EEG van de groep die stoelmassage ontving laat een daling zien van frontale alpha en bètakracht. Dit is een indicatie voor een **toename van de alertheid/waakzaamheid**. Het EEG van de controlegroep daarentegen laat een stijging zien van frontale alpha en bètakracht. Dit is een indicatie voor een afname van de alertheid/waakzaamheid.
- De groep die stoelmassage ontving liet een **toename zien van de snelheid en accuratesse** waarmee bepaalde gestandaardiseerde werkzaamheden na de massage worden uitgevoerd. Bij de controlegroep vond er geen verandering plaats m.b.t. de snelheid en accuratesse waarmee dezelfde werkzaamheden werden uitgevoerd.
- Gemeten **angstniveaus** bij de groep die stoelmassage ontving waren **significant lager** dan bij de controlegroep terwijl de gemoedstoestand minder depressief was bij zowel de groep die stoelmassage ontving als bij de controlegroep.
- Op de eerste dag daalde het cortisol nivo bij de groep die stoelmassage ontving. Bij de controlegroep was dit niet het geval. Tijdens latere metingen is de daling van het cortisol nivo ook bij de groep die stoelmassage ontving niet meer waargenomen.

- Aan het einde van de vijfde week is de gemoedstoestand van beide groepen evenveel verbeterd; het **gemeten niveau van werkstress** van de groep die stoelmassage ontving is **significant lager** dan van de controlegroep.

Het betere effect van de groep die stoelmassage ontving in vergelijking met de controlegroep zou gerelateerd kunnen zijn aan de drukstimulatie die onderdeel is van de stoelmassage. Huid en drukstimulatie, gerelateerd aan de EEG patronen die duiden op alertheid zijn in eerder onderzoek in verband gebracht met een verandering in de parasymphatische activiteit die weer in verband gebracht wordt met ontspanning en een verbetering van de intellectuele prestaties. Verder onderzoek is nodig om de relatie tussen de toegenomen activiteit van de nervus vagus en de catecholamine spiegel te kunnen verklaren. In verder onderzoek is het belangrijk zicht te krijgen op de duur van deze effecten. Tenslotte dient de kosteneffectiviteit van stoelmassage te worden gedocumenteerd.