

Artikel Massage bij chronisch vermoeidheid syndroom

Inleiding

Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS) kenmerkt zich door buitensporige vermoeidheid in vergelijking met de hoeveelheid fysieke activiteit die is ondernomen (Shepard 2001). Ook is er geen duidelijk aanwezige oorzaak voor de vermoeidheid (Shepard 2001).

De symptomen van CVS lijken op die van overtraining en Fibromyalgie, maar CVS is een op zichzelf staande ziekte (Shepard 2001). Bij CVS is vermoeidheid het belangrijkste symptoom, terwijl dit bij Fibromyalgie pijn is (STECR). Ondanks de afwezigheid van een duidelijke oorzaak zijn er wel een aantal risicofactoren voor CVS bekend. Onder andere angst, depressie en gedragsstoornissen zijn risicofactoren voor CVS (Fernandez et al. 2009). Ook hebben vrouwen een grotere kans om CVS te ontwikkelen dan mannen (Fernandez et al. 2009). CVS komt voornamelijk voor bij volwassenen tussen 20 en 40 jaar, maar komt ook in mindere mate voor bij kinderen, jongeren en ouderen (Fernandez et al. 2009).

Voordat de diagnose CVS gesteld kan worden, moeten lichamelijke en psychiatrische verklaringen voor de klachten uitgesloten worden (Bleijenberg et al. 2009). Ook moet er tenminste sprake zijn van ernstige vermoeidheid, waarbij de klachten leiden tot beperkingen in het dagelijks functioneren, die niet overgaat met rust en moeten de klachten tenminste 6 maanden aanwezig zijn (Bleijenberg et al. 2009). Verder moeten er in ieder geval 4 van de volgende klachten aanwezig zijn: concentratie- of geheugenklachten, een zere keel, gevoelige hals- of nekklieren, spierpijn, gewrichtspijn zonder zwelling of roodheid, hoofdpijn, niet uitgerust wakker worden en malaiseklachten na inspanning, die langer dan 24 uur blijven bestaan (Bleijenberg et al. 2009). De behandeling van CVS kan bestaan uit cognitieve gedragstherapie (Bleijenberg et al. 2009; Van Duppen et al. 2003) en lichamelijke oefentherapie (Van Duppen et al. 2003).

Deze behandelingen zijn effectief gebleken bij volwassenen. Ook bij jongeren lijkt cognitieve gedragstherapie een effectieve behandeling te zijn bij CVS (Stulemeijer et al. 2004; Bleijenberg et al. 2009). Buiten deze behandelingen zijn er ook verschillende alternatieve behandelingen mogelijk bij CVS, waarvan massage er een is (Alraek et al. 2011). In dit artikel zal het effect van massage bij CVS besproken worden aan de hand van een systematische review (Alraek et al. 2011).