

Overgangsalder og zoneterapi

Resultater fra et ministudie

Formålet med dette ministudie var at undersøge effekten af zoneterapi på symptomer relateret til overgangsalderen. Behandlingerne blev udført af elever ved Den Danske Zoneterapeutskole.

I alt deltog 22 kvinder i overgangsalderen. Deltagerne vurderede belastningen af 17 forskellige symptomer på en skala fra 1 til 10, hvor 1 svarer til få eller ingen gener, og 10 svarer til meget generende symptomer. Målingerne blev foretaget før og efter et behandlingsforløb bestående af fire zoneterapibehandlinger med én uges interval.

På tværs af alle symptomer faldt den gennemsnitlige belastning fra 5,17 til 3,55, svarende til en samlet reduktion på 31,2 %. Resultaterne viser således en tydelig forbedring allerede efter fire behandling.

Deltagere	Gns. før	Gns. efter	Forbedring	Forbedring %
22	5,17	3,55	1,61	31,2 %

De mest belastende symptomer

Ved studiets start var de symptomer, der belastede deltagerne mest:

Symptom	Gns. belastning før behandling
Søvnproblemer	7,82
Manglende energi	7,36
Overgangsalderen samlet set	6,82
Muskel- og ledsmerter	6,50
Hjernetåge	6,05

De mindst belastende symptomer var nervøsitet, angst, nedtrykhed/depressive symptomer samt hjertebanken, øget puls og rytmeforstyrrelser.

Resultater

Der blev registreret forbedringer inden for alle de undersøgte symptomer. De største forbedringer blev observeret inden for:

Symptom	Forbedring %
Vægtøgning	44,3 %
Humørsvingninger	43,2 %
Manglende energi	40,7 %
Søvnproblemer	39,0 %
Muskel- og ledsmerter	37,1 %
Ressourcepres i privatlivet	35,3 %

Der blev også registreret moderate forbedringer inden for blandt andet:

- Hjernetåge (29,3 %)
- Tørre slimhinder (30,6 %)
- Generelt overskud i hverdagen (26,4 %)
- Hede- og svedeture (25,0 %)
- Overgangsalderen samlet set (26,7 %)

De mindste forbedringer blev observeret ved:

- Stress (8,1 %)
- Nervøsitet (12,7 %)
- Angst (20,9 %)

Samlet vurdering af symptomerne

Særligt energi, søvn, humør og muskel- og ledsmerter viste markante forbedringer, mens symptomer relateret til stress og følelsesmæssig belastning ændrede sig mindre gennem det fire uger lange behandlingsforløb. Dette er forventeligt, da det er symptomer der ofte kræver længere tids behandling.

Individuelle resultater

Langt størstedelen af deltagerne oplevede forbedringer på tværs af flere symptomer. Enkelte deltagere registrerede forværringer på enkelte områder.

En deltager havde en samlet forværring på 56,1 %, hvilket påvirker gennemsnitsresultatet. Den største samlede forbedring blandt deltagerne var en reduktion af generne på 64,6 %.

Datakvalitet

- 22 komplette før- og eftermålinger indgår i analysen.
- Data fremstår konsistente og uden væsentlige mangler.

Konklusion

Resultaterne peger på, at zoneterapi kan bidrage til en mærkbar reduktion af overgangsalderrelaterede gener hos de deltagende kvinder. Efter fire behandlinger blev der registreret en gennemsnitlig reduktion i symptombelastningen på 31,2 % på tværs af de 17 målte symptomer.

De største forbedringer blev observeret inden for søvn, energi, humørsvingninger, muskel- og ledsmerter samt vægtrelaterede gener. Derudover sås moderate forbedringer i blandt andet hjernetåge, hede- og svedeture samt generelt overskud i hverdagen.

På baggrund af disse resultater tyder studiet på, at zoneterapi kan være et relevant supplement for kvinder, der ønsker støtte til håndtering af symptomer i overgangsalderen. Da undersøgelsen omfatter et begrænset antal deltagere og ikke indeholder en kontrolgruppe, bør resultaterne betragtes som foreløbige. Samtidig giver de et interessant grundlag for videre undersøgelser af zoneterapiens potentiale i relation til overgangsalder.