

# Akupressur

## **Beschreibung der Anwendung**

Im Zusammenhang mit der Chemotherapie induzierten Nausea wird vor allem ein leicht aufzufindender Punkt am Unterarm gedrückt. Die Maßnahme ist einfach zu erlernen und auch in der Selbstbehandlung durchführbar.

Akupressur leitet sich von dem Lateinischen „acus“ Nadel und „premere“ drücken ab und bezeichnet ein präventives und therapeutisches Heilverfahren, bei welchem stumpfer Druck auf definierte Körperstellen durch Daumen, Zeigefinger, Handballen, Ellbogen, Knie, Fuß oder technische Hilfsmittel, wie zum Beispiel Akupressurbänder, ausgeübt wird. Diese Heilmethode findet sich in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und in der japanischen Medizin wieder und ist für eine Selbstbehandlung geeignet. Die Akupressur geht von Meridianen und Tsubos aus, sogenannte Energiebahnen, die durch den Körper laufen. Durch sie fließt Lebensenergie und reguliert als komplexes System den Gesamtorganismus. Krankheiten und Funktionsstörungen von Körper und Geist sind nach dieser Ansicht auf ein Ungleichgewicht der Energieströme zurückzuführen, welche durch Akupressur wieder ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Akupressur aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und kann Störungen des Organismus positiv beeinflusst.

## **Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?**

Bei schweren Herz-Kreislaufbeschwerden, Erschöpfungszuständen, Depression, bei lokalen Hautproblemen, Schmerzen oder Gefühllosigkeit im Bereich der Punkte sowie bei Thrombozytopenie unter 100.000 $\mu$ /l. (Blutungsgefahr durch punktuellen Druck) soll Akupressur nicht angewendet werden.

Tritt ein Unwohlsein während der Behandlung auf, soll diese pausiert werden.

## **Kurzanleitung**

Der Perikard 6, der „Meisterpunkt gegen Übelkeit“, wird am häufigsten angewendet.

## **Geeignete Tageszeit**

Bei Bedarf bzw. bei aufkommender Übelkeit. . Präventiv 2-3 mal täglich als regelmäßige Anwendung.

## **Benötigtes Material**

Diese Akupressur kann in der Regel mit dem Zeigefinger durchgeführt werden. Die Punkte auf den Handgelenken können markiert werden (z.B. durch ein kleines Pflaster) was das Auffinden der Punkte erleichtert.

Es kann auch ein Akupressurband zur Hilfe genommen werden. Akupressurbänder können wiederholt und so lange wie erforderlich getragen werden. Sie sind zudem waschbar und wiederverwendbar.

## **Vorbereitung**

- Ruhige Atmosphäre um sich auf die Akupressur einlassen zu können.
- Liegende oder sitzende Haltung. Eine liegende Position verhilft eher zu einer entspannten Atmosphäre.
- Kurze Fingernägel

## **Durchführung der Anwendung**

Perikard 6; Neiguan oder „Inneres Passtor“

- Der „Meisterpunkt gegen Übelkeit“ befindet sich drei Finger breit vom Handgelenk entfernt zwischen den Sehnen.
- Im Wechsel 30 Sekunden lang drücken, 30 Sekunden pausieren = so lange wie nötig. Die Druckmassage sollte mit der Fingerkuppe des Daumens oder Zeigefingers, nicht mit der Fingerbeere, mit sanftem, gleichmäßigem Druck durchgeführt werden.
- Es gibt ein spezielles Armband mit einem Kunststoffknopf, das beidseitig getragen wird und diesen Punkt unter Dauerdruck setzen kann.

## **Schulungsaufwand für Anwender\*innen**

- Die/der Patient\*in sollte eine ausführliche mündliche und praktische Anleitung zur korrekten Anwendung der Akupressur in der Selbstdurchführung und / oder der Bänder erhalten.
- Pflegefachpersonal sollte eine theoretische und praktische Einführung erhalten sowie über hinreichende Hintergrundinformation verfügen, um die Anwendung begründen zu können.

## **Fragen zur Evaluation**

- Konnte die Übelkeit gelindert werden?
  - Messung mit NRS von 1 bis 10
- Treten Probleme bei der Anwendung auf?

## **Besondere Hinweise für Anwender\*innen und Patient\*innen**

Es handelt sich primär um eine präventive Methode, die nur mit einer korrekten Durchführung wirksam ist. Sie kann auch bei beginnender Übelkeit eingesetzt werden. Die Durchführung muss von geschultem medizinischen Fachpersonal angeleitet werden. Eine entsprechende Anleitung sollte Patient\*innen ausgehändigt werden.

Akupressurbänder sollen für den stationären Aufenthalt besorgt werden und ins Patienteneigentum übergehen.

## **Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur**

- Miao, J., Liu, X., Wu, C., Kong, H. et al. (2017) Effects of acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting-a systematic review with meta-analyses and trial sequential analysis of randomized controlled trials. In: International Journal of Nursing Studies, 70, 27-37. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2017.02.014
- Genc, A., Can, G., Aydinler, A. (2013) The efficiency of the acupressure in prevention of the chemotherapy-induced nausea and vomiting. In: Support Care Cancer, 21(1), 253-261. DOI: 10.1007/s00520-012-1519-3
- Hsiung, W. T., Chang, Y. C., Yeh, M. L. et al. (2015) Acupressure improves the postoperative comfort of gastric cancer patients: A randomised controlled trial. In: Complementary Therapies in Medicine, 23(3), 339-346. DOI: 10.1016/j.ctim.2015.03.010
- Kong, C., Han, M., Zhang, C., Zhao, Z., et al. (2018) Auricular point acupressure improved nausea, vomiting, diarrhea and nutritional status in gastric cancer patients receiving oral s-1 therapy. In: International journal of clinical and experimental medicine, 11(9), 9200

- Roscoe, J. A., Bushunow, P., Jean-Pierre, P., Heckler, C. E et al. (2009). Acupressure bands are effective in reducing radiation therapy-related nausea. In: Journal of Pain and Symptome Management, 38(3), 381-389.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2008.09.006>
- AWMF, DKG, DKH (2021) S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen, Komplementärmedizin bei onkologischen PatientInnen (leitlinienprogramm-onkologie.de)
- Krebsverband Baden-Württemberg e.V.; Winkler, M. (2020) Naturheilkunde und Integrative Verfahren in der Onkologie zur Linderung von Nebenwirkungen sowie Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens
- Krebsverband Baden-Württemberg e.V.; Huber, R. (2021) Patientenratgeber. Komplementäre Verfahren