

WATSU® WasserShiatsu – zu schön, um gut zu sein?

Ergebnisse einer kontrollierten Studie

Agnes M. Schitter¹, Marko Nedeljković¹, Heiner Baur², Johannes Fleckenstein¹, Luigi Raio³

WATSU® (WasserShiaTSU)

Abwesenheit gewohnter visueller, taktiler und akustischer Stimuli, stattdessen

- Steigen und Sinken mit der Atmung
- langsame passive Bewegungen
- vorüberströmendes Wasser

WATSU® in der Schwangerschaft

Prospektive explorative Untersuchung

In einer Pilotstudie am Inselehospital in Bern wurden 9 schwangere Frauen in der 36. Schwangerschaftswoche innert vier Tagen zwei Mal mit WATSU® behandelt. Untersucht wurden psychometrische wie auch physiologische Parameter. In einer Vergleichsgruppe nahmen 8 Frauen teil, die keine Behandlung bzw. Untersuchung erfuhren und nur Fragebögen ausfüllten.

Qualitative Ergebnisse

Abb. 2: Ergebnisse der qualitativen Befragung

Kategorien	Beispiele
Gesamteindruck	"Entspannung pur!" "Sehr angenehm!"
Mental	
Wahrnehmung	"Dadurch dass die Ohren meist unter Wasser sind, ist man zusätzlich entspannt, da man nicht durch Geräusche abgelenkt wird." "Wie ein Traum."
Gedanken	"Frei von Gedanken / Ängsten."
Lernen	"Lernen sich hinzugeben, ideal zur Geburtsvorbereitung."
Körperbezogen	
Muskulatur	"Mein Bauch hat sich auch sehr entspannt."
Mobilisation	"Rücken und rechte Seite gelöst."
Alltagstransfer	"Mein Becken ist freier, gehen fällt leichter."
Schwerelosigkeit	"Es ist wunderbar, sich in der Schwangerschaft für einmal völlig leicht und schwerelos zu fühlen!"
Kindbezogen	
Kontakt zum Kind	"Ich finde es eine sehr gute Art, um mit dem Kind näher zu kommen - beide sind im Wasser."
Kind entspannt	"Das Kind hat sich nach ein paar Minuten zusammen mit mir entspannt."
Kind bewegt	"Kindsbewegungen waren deutlich spürbar."
Kind gefällt's	"Dem Baby hat es auch gefallen, verhält sich sehr ruhig."
Anregungen	"Ich würde die Therapie früher beginnen."



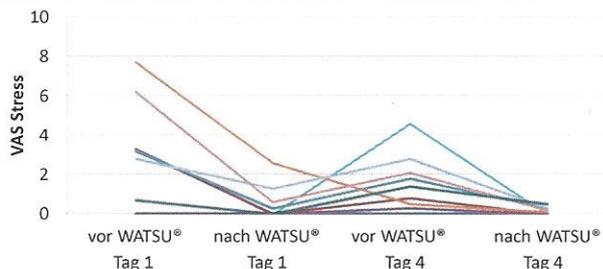
Abb. 1:
WATSU®: japanische Shiatsu-Massage bei 35° Wassertemperatur
Foto: C. Bettenmann

Quantitative Ergebnisse

Unmittelbar nach den Sitzungen

- im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikante Stress- (Abb. 3) und Schmerzreduktion p 's ≤ 0.037 , Cohen's $f \geq 0.51$) sowie
- signifikante Verbesserung des psychischen Befindens (mehrdimensionaler Befindlichkeitsfragebogen MDBF, p 's ≤ 0.013 , Cohen's $f \geq 0.56$)

Abb. 3: Visual Analog Scale (VAS), 10 = maximaler Stress



Mittelfristig (nach einer Woche)

- signifikant verbesserte gesundheitsbezogene Lebensqualität (SF 36, mentale Skala, $p = 0.018$)
- im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant weniger Stress (Perceived Stress Scale PSS, $p = 0.036$, Cohen's $f = 0.57$)
- geringerer Tonus der Gebärmutter: dadurch wurden bei 50% der Babys in Steisslage äussere Wendungsversuche möglich

Fazit

Die Massnahme

- wurde von allen behandelten Frauen gut angenommen
- vor allem in Verbindung mit mentalen Veränderungen genannt
- als gemeinsames Erlebnis von Mutter und Kind interpretiert
- wirkte stress- und schmerzlindernd sowie stimmungsaufhellend
- erschien ungefährlich (keine negativen Auswirkungen auf Fruchtwassermenge oder Nabelschnurdurchblutung)

Eine grösser angelegte klinische Studie zu WATSU® in der Schwangerschaft erscheint vor diesem Hintergrund als sinnvoll.

Kontakt: agnes.schitter@ikom.unibe.ch Volltext: www.iaka.ch/studien

¹ Universität Bern, Institut für Komplementärmedizin IKOM

² Berner Fachhochschule für Gesundheit

³ Frauenklinik des Inseleospitals

