

Erwachsenenmassage

Der folgende Artikel wurde mit Google translate übersetzt und enthält möglicherweise noch grammatikalische Inkorrektheiten. Original Seite: <http://pediatrics.med.miami.edu/touch-research/adult-massage>

Anorexie

Hart, S., Field, T., Hernandez-Reif, M., Nearing, G., Shaw, S., Schanberg, S. & Kuhn, C. (2001). Anorexia nervosa Symptome werden durch Massagetherapie verringert. *Essstörungen* , 9, 289-299.

Neunzehn Frauen, bei denen Anorexia nervosa diagnostiziert wurde, erhielten fünf Wochen lang eine Standardbehandlung allein oder eine Standardbehandlung plus Massagetherapie zweimal pro Woche. Die Massagegruppe berichtete von einem niedrigeren Stress- und Angstniveau und hatte nach der Massage einen niedrigeren Cortisolspiegel. Während des fünfwöchigen Behandlungszeitraums berichteten sie auch über eine verringerte Unzufriedenheit des Körpers mit dem Essstörungsinventar und zeigten erhöhte Dopamin- und Noradrenalinpiegel.

Angst

Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., Pickens, J., Fox, N., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1996). Massagetherapie reduziert Angstzustände und verbessert das EEG- Muster für Wachsamkeit und mathematische Berechnungen. *International Journal of Neuroscience* , 86, 197-205.

Erwachsene erhielten eine Stuhlmassage, und Erwachsene der Kontrollgruppe wurden gebeten, sich fünf Wochen lang zweimal pro Woche 15 Minuten auf einem Stuhl zu entspannen. Die frontale Delta-Kraft nahm für beide Gruppen zu, was auf Entspannung hindeutet. Die Massagegruppe zeigte verringerte Alpha- und Betakraft und erhöhte Geschwindigkeit und Genauigkeit bei mathematischen Berechnungen. Am Ende des Fünf-Wochen-Zeitraums waren die Depressionswerte für beide Gruppen niedriger, jedoch nur für die Massagegruppe.

Rückenschmerzen

Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J. & Theakston, H. (2001). Die Schmerzen im unteren Rückenbereich werden reduziert und der Bewegungsumfang nach der Massagetherapie vergrößert. *International Journal of Neuroscience* , 106, 131 & ndash; 145.

Die Massagetherapie wurde mit der Entspannung bei chronischen Rückenschmerzen verglichen. Am Ende der Studie berichtete die Massagetherapiegruppe im Vergleich zur Entspannungsgruppe über weniger Schmerzen, Depressionen und Angstzustände und verbesserte den Schlaf. Sie zeigten auch eine verbesserte Rumpf- und Schmerzflexionsleistung und ihre Serotonin- und Dopaminspiegel waren höher.

Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M. & Fraser, M. (2007). Rückenschmerzen und Schlafstörungen werden nach einer Massagetherapie reduziert. *Zeitschrift für Körperarbeit und Bewegungstherapie* , 11, 141-145.

Massage - Therapie im Vergleich Entspannungstherapie mit chronischen Rückenschmerzen Patienten wurde zur Verringerung der Schmerzen, Depressionen, Angstzustände und Schlafstörungen ausgewertet, für die Verbesserung der Stamm Bewegungsbereiches (ROM) und Job Fehlzeiten zur Reduzierung und Arbeitsproduktivität zu erhöhen. An der Studie nahmen 30 Erwachsene mit Kreuzschmerzen mit einer Dauer von mindestens 6 Monaten teil. Am ersten und letzten Tag der 5-wöchigen Studie füllten die Teilnehmer Fragebögen aus und wurden auf ROM bewertet . Am Ende der Studie berichtete die Massagetherapiegruppe im Vergleich zur Entspannungsgruppe über weniger Schmerzen, Depressionen, Angstzustände und Schlafstörungen. Sie zeigten auch eine verbesserte Rumpf- und Schmerzbeugungsleistung.

Blutdruck

Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J. & Theakston, H. (2000). Hoher Blutdruck und damit verbundene Symptome wurden durch Massagetherapie gesenkt. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* , 4, 31-38.

Hoher Blutdruck ist mit erhöhter Angst, Stress und Stresshormonen, Feindseligkeit, Depression und Katecholaminen verbunden. Massagetherapie und progressive Muskelentspannung wurden als Behandlungen zur Senkung des Blutdrucks und dieser damit verbundenen Symptome bewertet. Erwachsene, bei denen Bluthochdruck diagnostiziert worden war, erhielten über einen Zeitraum von fünf Wochen zehn 30-minütige Massagen oder erhielten Anweisungen zur progressiven Muskelentspannung (Kontrollgruppe). Der diastolische Blutdruck im Sitzen verringerte sich nach der ersten und letzten Massagetherapie und der diastolische Blutdruck im Liegen verringerte sich vom ersten bis zum letzten Tag der Studie. Obwohl beide Gruppen über weniger Angstzustände berichteten, berichtete nur die Massagetherapiegruppe über weniger Depressionen und Feindseligkeiten und wies einen Rückgang des Cortisols auf.

Verbrennungen

Field, T., Peck, M., Krugman, S., Tuchel, T., Schanberg, S., Kuhn, C. und Burman, I. (1998). Verbrennungsverletzungen profitieren von Massagetherapie. *Journal of Burn Care and Rehabilitation* , 19, 241-244.

Achtundzwanzig erwachsene Patienten mit Verbrennungen wurden vor dem Debridement nach dem Zufallsprinzip entweder einer Massagetherapiegruppe oder einer Standardbehandlungskontrollgruppe zugeordnet. Der Angst- und Cortisolspiegel im Zustand nahm ab, und die Verhaltenswerte von Zustand, Aktivität, Lautäußerungen und Angstzuständen verbesserten sich nach den Massagetherapiesitzungen am ersten und letzten Behandlungstag.

Field, T., Peck, M., Hernandez-Reif, M., Krugman, S., Burman, I. & Ozment-Schenck, L. (2000). Juckreiz nach Verbrennungen, Schmerzen und psychische Symptome werden durch die Massagetherapie verringert. *Journal of Burn Care and Rehabilitation* , 21, 189-193.

Zwanzig Patienten mit Verbrennungsverletzungen wurden während der Umbauphase der Wundheilung nach dem Zufallsprinzip einer Massagetherapie oder einer Standardbehandlungskontrollgruppe zugeordnet. Die Massagetherapiegruppe erhielt 5 Wochen lang zweimal pro Woche eine 30-minütige Massage mit

Kakaobutter in einem geschlossenen, mittelgroßen Narbengewebebereich. Die Massagetherapiegruppe berichtete unmittelbar nach der ersten und letzten Therapiesitzung über verringerten Juckreiz, Schmerzen und Angstzustände sowie eine verbesserte Stimmung, und ihre Bewertungen dieser Maßnahmen verbesserten sich vom ersten bis zum letzten Tag der Studie.

Diego, M. & Field, T. (2009). Moderate Druckmassage führt zu einer Reaktion des parasympathischen Nervensystems. *International Journal of Neuroscience* , 119, 630-639.

Zwanzig gesunde Erwachsene wurden zu einem mäßigen Druck oder Lichtdruck - Massage - Therapie - Gruppe randomisiert und EKG s wurden während einer 3-minütigen Grundlinie aufgezeichnet, während der 15-minütigen Therapiegruppe und EKG s wurden während einer 3-minütigen Grundlinie aufgezeichnet, während die 15-minütige Massageperiode und während einer 3-minütigen Nachmassageperiode. EKG- Daten wurden dann verwendet, um die hochfrequenten (LH), niederfrequenten (LF) Komponenten der Herzvariabilität und das Verhältnis von niedrig zu hoch als nicht-invasive Marker der Aktivität des autonomen Nervensystems abzuleiten. Die Teilnehmer, die die Mitteldruckmassage erhielten, zeigten eine Reaktion des parasympathischen Nervensystems, die durch eine Zunahme der HF gekennzeichnet war, was auf eine erhöhte vagale Efferenzaktivität und eine Abnahme des LF / HF-Verhältnisses hinwies, was auf eine Verschiebung von sympathischer zu parasympathischer Aktivität hinwies, die in der ersten Hälfte ihren Höhepunkt erreichte der Massagezeit. Andererseits zeigten diejenigen, die die leichte Druckmassage erhielten, eine Reaktion des sympathischen Nervensystems, die durch verringerte HF und erhöhte LF / HF gekennzeichnet war.

Field, T., Diego, M. & Hernandez-Reif, M. (2010). Mäßiger Druck ist für Massagetherapieeffekte wesentlich. *International Journal of Neuroscience* , 120, 381 & ndash; 385.

Ein mäßiger Druck scheint für Massagetherapieeffekte erforderlich zu sein. Studien, in denen eine Massage mit mäßigem und leichtem Druck verglichen wird, zeigen, dass das Wachstum und die Entwicklung bei Säuglingen verbessert werden und Stress bei Erwachsenen verringert wird, jedoch nur durch eine Massage mit mäßigem Druck. Die Stimulation von Druckrezeptoren führt zu einer erhöhten vagalen Aktivität, was wiederum die vielfältigen Vorteile zu vermitteln scheint, die für die Massagetherapie festgestellt wurden.

Tanzen

Leivadi, S., Hernandez-Reif, M., Field, T., Rourke, M., DÖArienzo, S., Lewis, D., del Pino, N., Schanberg, S. & Kuhn, C. (1999) . Massagetherapie und Entspannungseffekte bei Tanzstudenten der Universität. *Journal of Dance Medicine and Science* , 3, 108-112.

30 Universitäts-Tänzerinnen wurden nach dem Zufallsprinzip einer Massage- oder Entspannungstherapie-Gruppe zugeordnet. Die Therapien bestanden aus 30-minütigen Sitzungen, die fünf Wochen lang zweimal pro Woche durchgeführt wurden. Beide Gruppen gaben an, weniger depressiv und weniger ängstlich zu sein. Cortisol verringerte sich jedoch nur für die Massagetherapiegruppe. Beide Gruppen berichteten über weniger Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen nach den Behandlungssitzungen und verringerten die Rückenschmerzen während der Studie.

Depression

Field, T., Grizzle, N., Scafidi, F. & Schanberg, S. (1996). Massage- und Entspannungstherapien wirken auf depressive, jugendliche Mütter. *Adolescence* , 31, 903 & ndash; 911.

Zweiunddreißig depressive jugendliche Mütter erhielten über einen Zeitraum von fünf Wochen zehn 30-minütige Massagen oder Entspannungstherapien. Die Probanden wurden zufällig jeder Gruppe zugewiesen. Obwohl beide Gruppen nach ihrer ersten und letzten Sitzung weniger Angst hatten, zeigte nur die Massagetherapiegruppe Verhaltens- und Stresshormonveränderungen, einschließlich einer Abnahme des ängstlichen Verhaltens, des Herzfrequenz- und des Cortisolspiegels.

Ironson, G., Field, TM, Scafidi, F., Hashimoto, M., Kumar, M., Kumar, A., Price, A., Goncalves, A., Burman, I., Tetenman, C., Patarca R. & Fletcher, MA (1996). Die Massagetherapie ist mit einer Steigerung der zytotoxischen Kapazität des Immunsystems verbunden. *International Journal of Neuroscience* , 84, 205-217.

29 schwule Männer mit HIV erhielten 1 Monat lang eine Massage. Zu den wichtigsten Immunfunden für die Auswirkungen des Massagemonats gehörte eine Erhöhung der Anzahl natürlicher Killerzellen. Zu den wichtigsten neuroendokrinen Befunden gehörte eine Verringerung des Cortisols. Die Angst nahm ebenfalls ab und die Relaxation nahm zu, was mit einer Zunahme der NK-Zellzahlen korrelierte.

Sunshine, W., Field, TM, Quintino, O., Fierro, K., Kuhn, C., Burman, I. & Schanberg, S. (1996). Fibromyalgie profitiert von Massagetherapie und transkutaner elektrischer Stimulation. *Journal of Clinical Rheumatology* , 2, 18-22.

Erwachsene Personen mit Fibromyalgiesyndrom wurden zufällig einer Massagetherapie, einer transkutanen Elektrostimulation (TENS) oder einer transkutanen Elektrostimulations-Nicht-Stromgruppe für 30-minütige Behandlungssitzungen zweimal pro Woche für 5 Wochen zugeordnet. Die Massagetherapeuten berichteten über geringere Angstzustände und Depressionen und ihre Cortisolspiegel waren unmittelbar nach den Therapiesitzungen am ersten und letzten Tag der Studie niedriger. Die TENS- Gruppe zeigte ähnliche Veränderungen, jedoch erst nach Therapie am letzten Studientag.

Field, T., Hernandez-Reif, M., Taylor, S., Quintino, O. & Burman, I. (1997). Die Wehenschmerzen werden durch Massagetherapie gelindert. *Journal of Psychosomatic Geburtshilfe und Gynäkologie* , 18, 286-291.

Achtundzwanzig Frauen wurden aus pränatalen Klassen rekrutiert und nach dem Zufallsprinzip dazu bestimmt, während der Wehen zusätzlich zu den Atemübungen ihrer Partnerinnen Massagen zu erhalten oder nur Atemübungen zu absolvieren. Die massierten Mütter berichteten über eine Abnahme der depressiven Stimmung, der Angst und der Schmerzen und zeigten nach der ersten Massage während der Wehen weniger erregte Aktivität und Angst und positivere Auswirkungen. Zusätzlich hatten die massierten Mütter kürzere Arbeiten, einen kürzeren Krankenhausaufenthalt und weniger postpartale Depressionen.

Field, T., Quintino, O., Henteleff, T., Wells-Keife, L. & Delvecchio-Feinberg, G. (1997). Therapien zur Reduzierung von Stress am Arbeitsplatz. *Alternative Therapies* , 3, 54 & ndash; 56.

Die unmittelbaren Auswirkungen von Kurzmassagetherapie, Musikentspannung mit visuellen Bildern, Muskelentspannung und Sitzungen für soziale Unterstützungsgruppen wurden an 100 Krankenhausmitarbeitern in einem großen öffentlichen Krankenhaus untersucht. Die Wirkungen der Therapien wurden unter Verwendung eines Vor-Nach-Test-Designs innerhalb der Probanden und durch Vergleiche zwischen Gruppen bewertet. Die Gruppen berichteten über verminderte Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit und Verwirrtheit sowie eine gesteigerte Vitalität nach der Sitzung.

Field, TM, Sunshine, W., Hernandez-Reif, M., Quintino, O., Schanberg, S., Kuhn, C. & Burman, I. (1997). Massagetherapeutische Wirkungen auf Depressionen und somatische Symptome beim chronischen Müdigkeitssyndrom. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome* , 3, 43-51.

Zwanzig Patienten mit chronischem Müdigkeits- Immunschwächesyndrom wurden zufällig entweder einer Massagetherapie oder einer Aufmerksamkeitskontrollgruppe zugeordnet. Obwohl die Depressions- und Angstwerte anfangs so hoch waren wie die klinisch depressiven Patienten, ergaben Analysen der Maßnahmen vor und nach der Therapie am ersten und letzten Behandlungstag, dass unmittelbar nach der Massagetherapie die Depressionswerte, die Schmerzen und der Cortisolspiegel in der Massage stärker abnahmen versus Kontrollgruppe.

Alten

Field, T., Hernandez-Reif, M., Quintino, O., Schanberg, S. & Kuhn, C. (1998). Freiwillige ältere Rentner profitieren von Massagetherapien für Säuglinge. *Journal of Applied Gerontology* , 17, 229 & ndash; 239.

Ältere Freiwillige im Ruhestand geben Säuglingen Massagen und wurden mit denen verglichen, die selbst Massagen erhielten. Nach den ersten und letzten Massagetagen hatten die älteren Probanden im Ruhestand weniger Angstzustände, Depressionen und weniger Stresshormone. Während des Zeitraums von 3 Wochen nahmen die Neurotransmitter für Depressionen und Stress ab und der Lebensstil und die Gesundheit verbesserten sich.

Kopfschmerzen

Hernandez-Reif, M., Dieter J., Field, T., Swerdlow, B. & Diego, M. (1998). Migränekopfschmerzen werden durch Massagetherapie reduziert. *International Journal of Neuroscience* , 96, 1-11.

26 Erwachsene mit Migräne-Kopfschmerzen wurden zufällig einer Wartelisten-Kontrollgruppe oder einer Massagetherapiegruppe zugeordnet, die fünf aufeinanderfolgende Wochen lang zwei 30-minütige Massagen pro Woche erhielten. Die Massagetherapeuten berichteten über weniger Stresssymptome, weniger Schmerzen, mehr kopfschmerzfreie Tage, weniger Schlafstörungen und zeigten einen Anstieg des Serotoninspiegels.

Multiple Sklerose

Hernandez-Reif, M., Field, T., Field, T. & Theakston, H. (1998). Patienten mit Multipler Sklerose profitieren von einer Massagetherapie. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* , 2, 168-174.

Vierundzwanzig Erwachsene mit Multipler Sklerose wurden nach dem Zufallsprinzip einer medizinischen Standardbehandlungskontrollgruppe oder einer Massagetherapiegruppe zugeordnet, die fünf Wochen lang zweimal wöchentlich 45-minütige Massagen erhielten. Die Massagegruppe hatte unmittelbar nach den Massagesitzungen eine geringere Angst und weniger depressive Stimmung und am Ende der Studie ein besseres Selbstwertgefühl, ein besseres Körperbild und ein besseres Bild des Krankheitsverlaufs sowie einen verbesserten sozialen Funktionsstatus.

Schwangerschaft

Field, T., Hernandez-Reif, M., Hart, S., Theakston, H., Schanberg, S., Kuhn, C. & Burman, I. (1999). Schwangere profitieren von einer Massagetherapie. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* , 20, 31-38.

26 schwangere Frauen wurden für 5 Wochen einer Massagetherapie oder einer Entspannungstherapiegruppe zugeordnet. Beide Gruppen gaben an, sich nach der ersten Sitzung weniger ängstlich zu fühlen und nach der ersten und letzten Sitzung weniger Schmerzen in den Beinen zu haben. Nur die Massagetherapiegruppe berichtete am letzten Tag der Studie über reduzierte Angstzustände, verbesserte Stimmung, besseren Schlaf und weniger Rückenschmerzen.

Latifses, V., Bendell Estroff, D., Field, T. & Bush, J. (2005). Der Vater, der ihre schwangeren Frauen massierte und entspannte, senkte die Angst und erleichterte die Anpassung der Ehe. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* , 9, 277-82.

Väter lernten, ihre schwangeren Frauen zu massieren, und führten eine progressive Muskelentspannung durch. Massagetherapie senkte die Angst der Väter und verbesserte die Anpassung der Ehe.

Field, T., Deed, O., Diego, M., Gualer, A., Sullivan, S., Wilson, D. & Nearing, G. (2009). Vorteile der Kombination von Massagetherapie mit zwischenmenschlicher Gruppentherapie bei pränatal depressiven Frauen. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* , 13, 297-303.

112 schwangere Frauen, bei denen eine Depression diagnostiziert wurde, wurden nach dem Zufallsprinzip einer Gruppe zugeordnet, die eine Gruppen-Interpersonal-Psychotherapie erhielt, oder einer Gruppe, die sowohl eine Gruppen-Interpersonal-Psychotherapie als auch eine Massagetherapie erhielt. Die Daten deuten darauf hin, dass die Gruppe, die Psychotherapie plus Massage erhielt, durchschnittlich mehr Sitzungen besuchte und ein größerer Prozentsatz dieser Gruppe das 6-wöchige Programm abschloss. Die Gruppe, die beide Therapien erhielt, zeigte auch eine stärkere Abnahme der Werte für Depression, depressiven Affekt und somatisch-vegetative Symptome auf der Skala des Zentrums für epidemiologische Studien - Depression, eine stärkere Abnahme der Werte für Angstzustände und eine stärkere Abnahme der Cortisolspiegel. Der Gruppentherapieprozess schien für beide Gruppen effektiv zu sein, was durch die verstärkte Expression von sowohl positiven als auch negativen Auswirkungen und Verwandtschaft während der Gruppentherapie-sitzungen nahegelegt wurde.

Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Deeds, O. & Figueiredo, B. (2009). Schwangerschaftsmassage reduziert Frühgeburtlichkeit, niedriges Geburtsgewicht und postpartale Depression. *Infant Behavior & Development* , 32, 454 & ndash; 460.

112 schwangere Frauen, bei denen eine Depression diagnostiziert wurde, wurden nach dem Zufallsprinzip einer Gruppe zugeordnet, die eine Gruppen-Interpersonal-Psychotherapie erhielt, oder einer Gruppe, die sowohl eine Gruppen-Interpersonal-Psychotherapie als auch eine Massagetherapie erhielt. Die Daten deuten darauf hin, dass die Gruppe, die Psychotherapie plus Massage erhielt, durchschnittlich mehr Sitzungen besuchte und ein größerer Prozentsatz dieser Gruppe das 6-wöchige Programm abschloss. Die Gruppe, die beide Therapien erhielt, zeigte auch eine stärkere Abnahme der Werte für Depression, depressiven Affekt und somatisch-vegetative Symptome auf der Skala des Zentrums für epidemiologische Studien - Depression, eine stärkere Abnahme der Werte für Angstzustände und eine stärkere Abnahme der Cortisolspiegel. Der Gruppentherapieprozess schien für beide Gruppen wirksam zu sein, was durch die verstärkte Expression von sowohl positiven als auch negativen Auswirkungen und Verwandtschaft während der Gruppentherapiesitzungen nahegelegt wurde.

Field, T. (2010). Schwangerschafts- und Wehenmassagetherapie. *Expert Review of Geburtshilfe und Gynäkologie* , 5, 177-181.

Frauen, die eine Massagetherapie erhielten, gaben an, weniger Depressionen, Angstzustände sowie Bein- und Rückenschmerzen zu haben. Der Cortisolspiegel nahm ab und im Gegenzug nahm die übermäßige fetale Aktivität ab, und die Frühgeburtsrate war in der Massagegruppe niedriger. In einer Studie über Wehenschmerzen verspürten Frauen, die eine Massagetherapie erhielten, signifikant weniger Schmerzen, und ihre Arbeiten waren durchschnittlich 3 Stunden kürzer, da sie weniger Medikamente benötigten. Ein zugrunde liegender Mechanismus, den wir untersucht haben, ist, dass diese Effekte durch eine erhöhte vagale Aktivität vermittelt werden.

Prämenstruelles Syndrom

Hernandez-Reif, M., Martinez, A., Field, T., Quintino, O., Hart, S. & Burman, I. (2000). Prämenstruelles Syndrom Symptome werden durch Massagetherapie gelindert. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynaecology* , 21, 9-15.

Vierundzwanzig Frauen mit prämenstrueller Dysphorie wurden nach dem Zufallsprinzip einer Massagetherapie oder einer Entspannungstherapiegruppe zugeordnet. Die Massagegruppe zeigte unmittelbar nach der ersten und letzten Massage weniger Angstzustände, depressive Verstimmungen und Schmerzen. Die längerfristigen Wirkungen der Massagetherapie umfassten eine Verringerung der Schmerzen und der Wassereinlagerungen sowie die allgemeine Menstruationsbeschwerden.

Field, T. (In Press) Forschung im Bereich der alternativen Schwangerschafts- und Arbeitstherapie. *Alternative Therapien in Gesundheit und Medizin* .

Medline und Artikel wurden auf die beliebtesten ergänzenden und alternativen Therapien geprüft, die während Schwangerschaft und Wehen angewendet wurden, einschließlich Massagetherapie, Akupunktur, Entspannung, Yoga und Bewegung. Die Schwangerschaftsforschung legt nahe, dass alternative Therapien wirksam waren, um schwangerschaftsbedingte Rücken- und Beinschmerzen sowie Übelkeit zu lindern und

den Depressions- und Cortisolspiegel sowie die damit verbundene Frühgeborenenrate zu senken. Die Arbeitsforschung zeigt im Allgemeinen, dass alternative Therapien Schmerzen lindern und damit den Bedarf an Medikamenten verringern.

Sexueller Missbrauch

Field, T., Hernandez-Reif, M., Hart, S., Quintino, O., Drose, L., Field, T., Kuhn, C. & Schanberg, S. (1997). Die Auswirkungen von sexuellem Missbrauch werden durch Massagetherapie gemindert. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* , 1, 65-69.

Frauen, die sexuellen Missbrauch erlebt hatten, erhielten zweimal pro Woche für einen Monat eine 30-minütige Massage. Unmittelbar nach der Massage gaben die Frauen an, weniger depressiv und weniger ängstlich zu sein, und ihr Cortisolspiegel im Speichel verringerte sich nach der Sitzung. Während des einmonatigen Behandlungszeitraums zeigte die Massagetherapiegruppe eine Abnahme der Depression und des Stresss im Lebensereignis. Obwohl die Kontrollgruppe für Entspannungstherapie auch über eine Abnahme von Angstzuständen und Depressionen berichtete, änderten sich ihre Stresshormone nicht und sie berichteten über eine zunehmend negative Einstellung gegenüber Berührungen.