

A man in a grey button-down shirt stands in a field of vibrant yellow flowers. He is holding a blue cloth over his nose and mouth, suggesting he is experiencing allergies. The background shows a line of green trees under a clear blue sky.

Tapen tegen hooikoorts, of niet?

DOOR **MARK VAN DER HEIJDEN**

Hatsjie! De lente komt er weer aan en daarmee ook het hooikoortsseizoen. Een vervelende tijd voor hooikoortspatiënten, die kampen met rode ogen, verstopte neuzen en vaak moeten niezen. Het kan daarom zomaar zijn dat je als masseur vragen zult krijgen over medical taping. Sinds enkele jaren wint deze behandeling bij hooikoortsklachten aan populariteit. Maar werkt het eigenlijk wel?

We beginnen bij het begin. Het afweersysteem in ons lichaam richt zich tegen schadelijke virussen en bacteriën. Prima natuurlijk, maar wanneer het afweersysteem zijn pijlen richt op stoffen die geen kwaad doen, kunnen klachten ontstaan en spreken we van een allergie.

Dat is precies wat gebeurt bij hooikoorts. De voor de mens onschuldige pollen van bomen en grassen zorgen bij ongeveer twintig procent van de Nederlanders door een te enthousiast werkend afweersysteem toch voor klachten: niezen, verstopte neus, jeuk in de neus en ogen, een loopneus en benauwdheid.

Pijlers

Behandeling berust op drie pijlers, zegt Maurits van Maaren, als arts bij het Erasmus MC gespecialiseerd in allergologie. "De eerste, het vermijden, elimineren of saneren van pollen, is in Nederland geen behandeloptie voor pollenallergie. Wonen waar geen pollen zijn is in Nederland niet mogelijk. En het dragen van een zonnebril of de neus insmeren met vaseline kan niet voorkomen dat de pollen de neus bereiken. Klachten ontstaan vaak al met een lage concentratie pollen."

De tweede pijler van allergiebehandeling is medicatie.

"Patiënten kunnen de klachten onderdrukken met antihistaminica, allergie-onderdrukkende tabletten en een ontstekingsremmende neusspray of inhalatiemedicatie bij astma. Sommige tabletten zijn bij de drogist te verkrijgen, ontstekingsremmende neussprays alleen met een recept van de arts bij de apotheek."

De derde pijler is immuuntherapie, een drie jaar durende therapie met smelttabletten of injecties onder de huid waarmee het immuunsysteem de allergenen wegneemt waardoor de allergische reactie vermindert. "Het voordeel daarvan is dat het effect na drie jaar blijvend is", zegt Maurits.

Medical taping

De laatste jaren zeggen steeds meer mensen ook baat te hebben bij medical taping en steeds meer fysiotherapeuten bieden deze behandeling aan. Het is daarom niet gek dat sportmasseurs die taping ook hierom gevraagd worden. "Ik denk dat ik al zeven tot acht jaar tape tegen hooikoortsklachten. En dat is de laatste jaren steeds meer geworden", zegt Björn Wegman, fysiotherapeut bij het Fysiotherapeutisch Instituut in Arnhem. "De laatste jaren taping een collega en ik in maart, april en mei tussen de zeventig en honderd mensen. Vaak vinden ze ons via mond-tot-mondreclame. Ook zijn we goed vindbaar via Google en komen cliënten zo bij ons terecht."

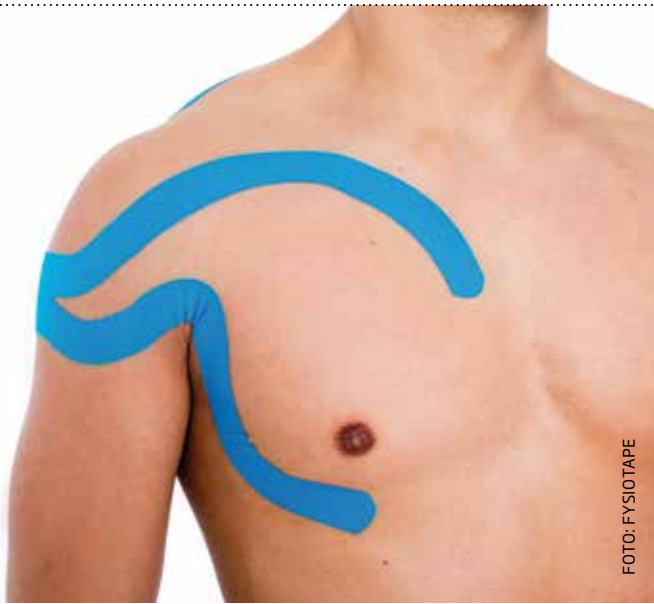
"Vanuit de praktijk kregen wij veel positieve reacties over de tape-behandeling bij hooikoortsklachten"

Mireille Nijhuis

Bij deze behandeling wordt getaped aan beide zijden van de ruggengraat, in feite om de schouderbladen heen. Het resultaat ziet er uiteindelijk uit als twee met de ruggen tegen elkaar gelegen C's rondom de schouderbladen. Ook kan gekozen worden om langs de grote borstspier te taping; bovenlangs tot het borstbeen en aan de buitenkant tot onder de tepel. "Wij taping altijd drie keer. We hebben zelf wat gegevens verzameld om te kijken hoe goed het werkt. Drie keer taping bleek het meest effectief. Dat doen we om de week."

Sensorische prikkels

Hoe medical taping hooikoortsklachten zou wegnemen, is niet duidelijk. FysioTape, leverancier van medical tapes, heeft uitgebreid geschreven over medical taping tegen hooikoortsklachten en geeft op zijn website als mogelijke verklaring dat de tapes een sensorische prikkel geven via de bindweefselzones van de longen wat de aanmaak van histamine zou beïnvloeden. Het immuunsysteem komt tot rust en het lichaam zal minder heftig reageren. Ook wordt gedacht dat taping het sympathische zenuwstelsel tot rust brengt, wat ook de klachten vermindert.



“Wetenschappelijk bewijs dat taping helpt tegen hooikoortsklachten is er niet”

Maurits van Maaren

Hoe het ook zij, uit een inventarisatie door FysioTape en twaalf fysiotherapiepraktijken in 2016 en 2017 rolden positieve resultaten. “Vanuit de praktijk kregen wij veel positieve reacties over de tapebehandeling bij hooikoortsklachten”, zegt Mireille Nijhuis, verantwoordelijk voor marketing & sales bij FysioTape. “Om een beeld te krijgen van de resultaten, hebben we samen met praktijken besloten dit te inventariseren. Beide jaren hebben we de resultaten van ongeveer 150 mensen gemeten en elk jaar was het resultaat dat 84 procent van de mensen een verlichting van de hooikoortsklachten heeft ervaren; van een lichte verbetering tot geheel klachtenvrij.” Wel bleven sommige cliënten hun medicijnen tegen hooikoorts gebruiken.

Bewijs ontbreekt

Björn heeft een soortgelijke ervaring. “Sommigen komen net voordat ze klachten krijgen, de meesten echter als ze al klachten hebben. Zeventig tot tachtig procent van onze klanten zegt dat het taping een positieve invloed heeft. Wel is de een wat meer van zijn klachten af dan de ander.”

Mireille is de eerste die aangeeft dat dit geen wetenschappelijk onderzoek betreft. “Het gaat om een inventarisatie. Sommigen nemen het over in de media of social media en zeggen dat het ‘onderzocht’ is, maar zo willen wij dat absoluut niet noemen. Eigenlijk zou nu een wetenschapper dit moeten oppakken, want de eerste inventarisatie is wel heel positief.”

Wetenschappelijk onderzoek is er echter niet. Maurits heeft in de verschillende databases geen wetenschappelijk onderzoek naar medical taping bij hooikoorts kunnen vinden. Niet vreemd, vindt de arts. “Er zijn goede behandelmethoden, met medical taping is geen geblindeerd placebo-gecontroleerd onderzoek te doen en

er is geen enkele wetenschappelijk verantwoorde hypothese te bedenken waarom het zou kunnen werken. Zoek ik daarentegen via Google, dan krijg ik een heleboel hits. Als ik dan verder kijk, zijn de meldingen vaak op basis van de resultaten van een fabrikant van tapes.”



Placebo

Hij doelt daarmee op de inventarisatie door FysioTape, waarbij 84 procent van de hooikoortspatiënten zegt door taping een positief effect te ervaren. Die uitkomst wordt door veel websites aangehaald. Als wetenschapper is hij echter niet onder de indruk van het resultaat. "Wetenschappelijk onderzoek vereist onder meer dat onderzoek placebo-gecontroleerd is. Dat betekent minimaal twintig procent afname van de klachten ten opzichte van het placebo-effect en bovenop de medicijnen die de mensen al gebruiken."

Ook het positieve resultaat, 84 procent van de patiënten die minder klachten heeft, zegt volgens de arts niets. Maurits: "In studies met immunotherapie heeft ook 84 procent van de patiënten een afname van klachten als zij met een placebo worden behandeld. In de folder staat zelfs beschreven dat door 84 procent van de deelnemers klachtenverlichting wordt ervaren. Dat halen we zelfs met de best medisch onderzochte behandelingen niet."

"Ik ben geen onderzoeker, ik ga alleen af op wat de mensen zeggen"

Björn Wegman

Sceptisch

Overtuigt de theorie achter de mogelijke werking van taping hem dan misschien? "Die uitleg is zo algemeen en hypothetisch. Allergie ontstaat doordat we stuifmeel van bomen en grassen via de luchtwegen binnenkrijgen en het afweersysteem daartegen in actie komt. Ik kan geen theorie bedenken waardoor taping daartegen zou werken. En als je twee maanden behandelt, vindt er sowieso een verbetering plaats omdat de pollenconcentratie afneemt."

Daar staan we nu. Wetenschappelijk bewijs dat taping helpt tegen hooikoortsklachten is er niet en al lijkt de gedane inventarisatie heel positief, de uitkomst ervan is niet beter dan wat alleen het placebo-effect al kan verklaren. Tegelijk blijft er vraag naar deze methode en zijn de klanten van Björn in grote meerderheid tevreden.

"Ik vind het moeilijk om in te gaan op uitspraken dat het wel of niet werkt", zegt Björn dan ook. "Ik ga af op de mensen die ik tape. Sommigen komen heel sceptisch binnen, maar merken als de tape erop zit toch een verschil. Zij hebben geen goede hoop bij deze tape. Als het dan een placebo-effect zou zijn, zou het bij hen niet werken. Ik ben geen onderzoeker, ik ga alleen af op wat de mensen zeggen." ●

