

Tabel C. Gerandomiseerde gecontroleerde studies (RCT's) waarbij **gecombineerde ontspanningstechnieken** zijn vergeleken met een behandeling zonder ontspanningstechniek bij patiënten in de palliatieve fase en/of met kanker.

Studie	Patiënten	N	Vergelijking	Uitkomst-maten	Uitkomst
Charalambous 2016 (2) Cyprus	Borst- en prostaatkanker	208	Ademoefening, PMR + GI, thuis, instructie door onderzoeker, dagelijks	KvL, pijn, vermoeidheid, misselijkheid en braken, angst en depressie als clustersymptomen, gemeten bij start en 4 weken post interventie	Reductie op alle symptomen
Chen (2,3) 2015 Taiwan	Borstkanker, chemotherapie	65	PMR en GI, 20 min, gedurende 7 dagen post-chemotherapie, thuis door patiënt	Angst, depressie, gemeten voor eerste sessie en 10 dagen post-chemotherapie	Minder angst, vermoeidheid, depressie en angst
Arathuzik 1994 (1) VS	Borstkanker (poli-)klinisch	24	(1)PMR en GI, 1 sessie 75 min, (2)PMR, GI en coping, 1 sessie 120 min vs SZ	Pijn	Geen verschillen in pijnintensiteit, minder pijn in groep 1 en 2 vs controlegroep
De Paolis 2019 (1) Italië	Terminale kanker, hospice	104	PMR en GI, 1 sessie, 20 min, vs SZ	Pijn	Vermindering pijnintensiteit in interventiegroep
Walker (2,3) 1999 (VK)	Borstkanker, chemotherapie, ziekenhuis en thuis	96	PMR+ GI, minimaal 1x per dag, instructie in ziekenhuis, thuis door patiënt	KvL, stemming, depressie en angst, gemeten voorafgaand aan elke kuur en 3 wk na laatste kuur	Betere stemming en KvL
Yoo (2,3) 2005 (Zuid Korea)	Borstkanker, na operatie, ziekenhuis	60	PMR tijdens sessie 1&2, PMR + GI bij volgende sessies, 6	Angst, depressie, KvL, gemeten na interventie, 3 en 6	Minder angst, depressie en misselijkheid & braken na de interventie, verbetering KvL na 3

			sessies, gegeven door onderzoeker	maanden post-interventie	(significant) en na 6 maanden
--	--	--	-----------------------------------	--------------------------	-------------------------------

GI = Guided Imagery

KvL: Kwaliteit van leven

PMR = Progressive Muscle Relaxation

SZ = Standaardzorg

(1) Warth 2020

(2) Kapogiannis 2017

(3) Sinha 2021