

ΘΕΜΑ 3 · ACUPRESSURE ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ IVF

Τι γνωρίζουμε για auricular acupressure, άγχος κατά την IVF, clinical pregnancy και τα όρια της σημερινής τεκμηρίωσης.

Γιατί 5 βασικές πηγές;

Για το acupressure, ο ιδανικός αριθμός για την αρχική έκδοση του site είναι 5. Η fertility-specific βιβλιογραφία είναι ακόμη μικρή και δεν θα ήταν επιστημονικά έντιμο να “γεμίσουμε” την ενότητα με μελέτες από άλλα πεδία ή με acupuncture studies σαν να αφορούν την ίδια παρέμβαση. Οι πέντε πηγές που ακολουθούν αποτυπώνουν το σημερινό εύρος: θετικά, ουδέτερα και αρνητικά αποτελέσματα, καθώς και μία συνδυαστική μελέτη που δείχνει γιατί πρέπει να προσέχουμε το confounding.

Η συνολική εικόνα

Η έρευνα για acupressure στη γονιμότητα είναι πολύ πιο περιορισμένη από την έρευνα για acupuncture. Τα πιο ενδιαφέροντα δεδομένα αφορούν κυρίως auricular acupressure και δείχνουν πιθανή μείωση anxiety/psychological distress κατά την IVF. Ορισμένες μελέτες ανέφεραν και καλύτερα pregnancy outcomes, όμως άλλες randomized μελέτες δεν βρήκαν διαφορά στην clinical pregnancy. Συνεπώς, το acupressure μπορεί να παρουσιαστεί υπεύθυνα ως μη επεμβατική συμπληρωματική πρακτική με υποσχόμενα δεδομένα για την ψυχολογική υποστήριξη της IVF, όχι ως αποδεδειγμένη μέθοδος αύξησης της γονιμότητας ή του live-birth rate.

1. Li et al. (2025)

The Effect of Auricular Acupressure on Women Psychological Distress during Controlled Ovarian Hyperstimulation for in vitro Fertilization: A Single-Blind, Randomized, and Sham-Controlled Study

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη, single-blind και sham-controlled μελέτη σε γυναίκες που υποβάλλονταν για πρώτη φορά σε IVF. Οι συμμετέχουσες κατανεμήθηκαν σε control (n=121), auricular acupressure (n=126) και sham acupressure (n=121). Η παρέμβαση εφαρμόστηκε από την έναρξη της ελεγχόμενης ωοθηκικής διέγερσης έως την ημέρα πριν από την ωοληψία. Αξιολογήθηκαν ψυχολογικά συμπτώματα και IVF outcomes.

Τι βρήκε → Η ομάδα auricular acupressure εμφάνισε μεγαλύτερη μείωση σε anxiety, depression, obsessive-compulsive symptoms και somatization σε σχέση με control και sham. Το reported pregnancy outcome ήταν 73.0% στην AA ομάδα, 61.2% στη sham και 58.7% στην control. Δεν αναφέρθηκαν σημαντικές ανεπιθύμητες ενέργειες.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι η πιο πρόσφατη και μία από τις ισχυρότερες fertility-specific μελέτες για auricular acupressure. Υποστηρίζει ιδιαίτερα πιθανό όφελος στην ψυχολογική επιβάρυνση της IVF. Το εύρημα για pregnancy outcomes είναι ενδιαφέρον, αλλά χρειάζεται ανεξάρτητη επιβεβαίωση πριν χρησιμοποιηθεί ως ισχυρισμός αποτελεσματικότητας.

Περιορισμοί → Μονοκεντρική μελέτη, single-blind, σχετικά σύντομη περίοδος παρέμβασης και οι συγγραφείς δηλώνουν ότι ο υποκείμενος μηχανισμός δεν διερευνήθηκε. Η κατηγορία “pregnancy outcome” συνδυάζει ongoing pregnancies και live deliveries και δεν είναι ταυτόσημη με live-birth rate.

2. Qu et al. (2014)

Auricular Acupressure Reduces Anxiety Levels and Improves Outcomes of in Vitro Fertilization: A Prospective, Randomized and Controlled Study

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Προοπτική τυχαιοποιημένη μελέτη 305 γυναικών με tubal-factor infertility που έκαναν IVF. Οι γυναίκες χωρίστηκαν σε control (n=102), sham auricular acupressure (n=102) και πραγματικό auricular acupressure (n=101), από την ωοληψία έως την εμβρυομεταφορά.

Τι βρήκε → Η ομάδα πραγματικού auricular acupressure ανέφερε χαμηλότερο state anxiety και preoperative anxiety. Οι συγγραφείς ανέφεραν επίσης υψηλότερα clinical pregnancy, implantation και live-birth outcomes σε σχέση με sham και control, καθώς και υψηλότερα επίπεδα NPY στο follicular fluid.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι η κλασική fertility-specific μελέτη που έφερε το auricular acupressure στο ενδιαφέρον της IVF έρευνας. Δείχνει ότι μια μη επεμβατική παρέμβαση μπορεί να έχει μετρήσιμη επίδραση στο άγχος και ενδεχομένως σε reproductive outcomes.

Περιορισμοί → Μία μελέτη από ένα ερευνητικό κέντρο και σε συγκεκριμένο πληθυσμό tubal-factor infertility. Τα εντυπωσιακά reproductive outcomes δεν έχουν αναπαραχθεί με συνέπεια σε ανεξάρτητα trials. Η κλινική σημασία του NPY ως μηχανισμού παραμένει αβέβαιη.

3. Saffari et al. (2018)

The Effect of Auriculotherapy on the Stress and the Outcomes of Assisted Reproductive Technologies in Infertile Women

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Κλινική μελέτη σε γυναίκες που υποβάλλονταν σε assisted reproductive technologies, με στόχο να αξιολογήσει εάν η auriculotherapy μπορεί να μειώσει το stress και να επηρεάσει την έκβαση της θεραπείας.

Τι βρήκε → Οι συγγραφείς ανέφεραν σημαντική μείωση του stress στην intervention group και υψηλότερη clinical pregnancy rate σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η μελέτη ενισχύει την ιδέα ότι η ωτική διέγερση/πιεσοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματική υποστήριξη για το stress κατά τη διάρκεια ART. Το fertility outcome είναι ενδιαφέρον αλλά δεν αρκεί μόνο του για κλινικό συμπέρασμα.

Περιορισμοί → Περιορισμένη διεθνής αναπαραγωγή των αποτελεσμάτων, μικρότερη μεθοδολογική ισχύς σε σχέση με μεγάλα multicentre trials και αβεβαιότητα ως προς το πόσο ειδική είναι η επίδραση της auriculotherapy έναντι της πρόσθετης φροντίδας/προσοχής.

4. Hassanzadeh Bashtian et al. (2018)

Evaluation of acupressure effects on self-efficacy and pregnancy rate in infertile women under in vitro fertilization/intracytoplasmic sperm injection treatment: A randomized controlled trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη 144 γυναικών σε IVF/ICSI. Οι συμμετέχουσες κατανεμήθηκαν σε πραγματικό acupressure, sham acupressure και control. Η πίεση εφαρμόστηκε στα H7 και P6. Αξιολογήθηκαν infertility self-efficacy και clinical pregnancy.

Τι βρήκε → Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ούτε στο self-efficacy ούτε στη συχνότητα clinical pregnancy μεταξύ των τριών ομάδων.

Τι σημαίνει πρακτικά → Είναι εξαιρετικά σημαντική για μια ισορροπημένη βιβλιοθήκη, επειδή δείχνει ότι το acupressure δεν έχει θετικά αποτελέσματα σε όλες τις μελέτες. Υποστηρίζει τη θέση ότι δεν μπορούμε να παρουσιάζουμε το acupressure ως αποδεδειγμένο τρόπο αύξησης pregnancy rates.

Περιορισμοί → Ένα συγκεκριμένο protocol δύο σημείων, συγκεκριμένος πληθυσμός IVF/ICSI και σχετικά περιορισμένο δείγμα. Το αρνητικό αποτέλεσμα δεν αποκλείει κάθε πιθανή εφαρμογή acupressure, αλλά είναι ουσιαστικό counter-evidence.

5. Zhou et al. (2022)

The Efficacy and Safety of the Zhuyun Formula and Auricular Acupressure for the Infertile Women with Recurrent Implantation Failure: A Randomized Controlled Trial

[Πρωτότυπη πηγή / Original source](#)

Τι μελέτησε → Προοπτική, randomized, nonblinded μελέτη 123 γυναικών με unexplained recurrent implantation failure. Η intervention group έλαβε για τρεις μήνες συνδυασμό Zhuyun herbal formula και auricular acupressure πριν από ovarian stimulation, ενώ η control group παρέμεινε σε waiting list. Primary outcome ήταν η clinical pregnancy rate.

Τι βρήκε → Η clinical pregnancy rate ήταν 45,2% στην intervention group έναντι 26,2% στην control. Αναφέρθηκαν επίσης διαφορές σε ορισμένους ανοσολογικούς δείκτες, ενώ δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στα maternal/child perinatal outcomes.

Τι σημαίνει πρακτικά → Η μελέτη είναι ενδιαφέρουσα για recurrent implantation failure, αλλά δεν μπορεί να μας πει ποιο μέρος του αποτελέσματος οφείλεται στο auricular acupressure, επειδή χορηγήθηκε μαζί με πολυσυστατική herbal formula.

Περιορισμοί → Μεγάλο confounding από τη συνδυαστική παρέμβαση, nonblinded design, waiting-list control και σχετικά μικρό δείγμα. Δεν αποτελεί καθαρή απόδειξη αποτελεσματικότητας του acupressure ως μεμονωμένης τεχνικής.

Συμπέρασμα για τη Βιβλιοθήκη

Η επιστημονικά ασφαλής διατύπωση είναι ότι το acupressure —ιδίως το auricular acupressure— έχει αρχίσει να μελετάται ως συμπληρωματική παρέμβαση στην IVF, με ενδιαφέροντα δεδομένα κυρίως για anxiety και psychological distress. Υπάρχουν θετικά fertility findings, αλλά δεν είναι ακόμη αρκετά συνεπή ή ανεξάρτητα επαναλαμβανόμενα ώστε να θεωρηθεί αποδεδειγμένο ότι αυξάνει clinical pregnancy ή live birth. Για τη Holistic Fertility®, η ισχυρότερη θέση είναι να παρουσιάζεται ως μη επεμβατικό supportive tool, με σαφή διάκριση μεταξύ ψυχολογικής υποστήριξης και αποδεδειγμένης επίδρασης στα reproductive outcomes.

Πρότυπο για μελλοντική συντήρηση

Νέα πηγή προστίθεται μόνο εάν είναι fertility-specific και, κατά προτίμηση, randomized controlled trial ή υψηλής ποιότητας systematic review. Κρατάμε σταθερά: Πλήρης αναφορά + link → Τι μελέτησε → Τι βρήκε → Τι σημαίνει πρακτικά → Περιορισμοί → Ημερομηνία τελευταίου ελέγχου. Δεν συγχέουμε acupuncture, auricular acupuncture, acupressure και auriculotherapy όταν η παρέμβαση διαφέρει. Αν δημοσιευτεί καλή meta-analysis ειδικά για acupressure και fertility, επανεξετάζεται το συνολικό συμπέρασμα της ενότητας.