

Floaten als ontspanningstechniek voor reuma



FLOATEN EN ARTRITIS

Floaten betekent drijven op warm water in een speciaal ontworpen cabine, die doorgaans te vinden zijn in gezondheid of natuurgeneeskundige centra. Het hoge zoutgehalte (Epsom zout) in het water ondersteunt het lichaam, waardoor je geheel relaxed op je rug kunt liggen, zonder de angst dat je onder water gaat.

Regelmatige floaters zeggen, dat het de meest ontspannende en stresswegnemende ervaring is die ze ooit hebben gehad en dat het bovendien ook nog leuk is. Bij een eerste floatsessie wordt u uitvoerig geïnformeerd over het gebruik van de cabine. Vervolgens wordt de floater alleen gelaten, wat op zich al heerlijk en relaxed is. Het zoute water - het zogenaamde Dode Zee effect - zorgt ervoor dat de floater relaxed op de rug ligt. In het begin lijkt het misschien een beetje twijfelachtig, echter je voelt de spanning uit de spieren glijden en voor je het weet zit je in een andere dimensie.

Als je gaat floaten ben je van alle prikkels van buitenaf afgesloten en hoeven de hersenen niet meer na te denken om het lichaam vertikaal te houden. Hierdoor daalt de hersenactiviteit, waardoor je in een diepere staat van ontspanning komt. Het lichaam neemt de staat waar in je je bevindt over voordat je (eventueel) in slaap valt.

Floaten stimuleert ook de aanmaak van endorfine - een chemische stof aangemaakt door de hersenen - waardoor we ons prettig gaan voelen. Hierdoor ervaar je minder pijn en bovendien bevordert het de gemoedstoestand. De enige andere activiteit die de aanmaak van endorfine in de hersenen stimuleert is lichaamsbeweging.

De medische voordelen van floaten zijn o.a.:

- afname bloeddruk
- vermindering van pijn
- verbetering van omstandigheden die gerelateerd zijn aan stress
- verbetering spijsverteringsproblemen

Floaten is bovendien uiterst geschikt voor mensen met artritis, omdat floaten de zwaar tekracht in gewrichten wegneemt en tevens voor een betere bloedcirculatie zorgt, wat weer ten goede komt aan de algemene conditie van aangetaste gewrichten.

Therapeute Sally Hill (Engeland) deed een studie naar de effecten van floaten bij enkele personen met artritis: "Ik werd me voor het eerst bewust van de therapeutische effecten van floaten bij mensen met artritis, toen ik zelf een therapeutisch centrum leidde", zegt ze. "Omdat het lichaam in het water gewichtloos is, zijn bewegingen heel gemakkelijk te maken, waardoor oefeningen en stretchen van spieren en gewrichten zonder enige inspanning mogelijk worden. Mensen met artritis kunnen meer bewegingen in het water maken dan dat zij gewoonlijk op het droge kunnen bereiken. Dit heeft een positief effect op het celweefsel en op het algemene gevoel van eigenwaarde".

Floaten als ontspanningstechniek voor reuma

In sommige gevallen zul je enkele floatsessies nodig hebben om werkelijk de voordelen te kunnen ervaren, echter het is zeker de moeite waard.

Sommige mensen gaan vaak twee keer per week, anderen slechts 3x per jaar. Als je niet zeker bent welke ontspanningstechniek of therapie het beste bij je past, adviseren wij het een aantal weken aan te kijken alvorens een definitieve beslissing te nemen in het al dan niet vervolgen van de floatsessies.

In alle gevallen gaat het erom je lichaam te leren kennen en uit te vinden op welke ontspanning je lichaam het beste reageert.

Voordat je het weet, ben je al zo relaxed dat je vergeten bent wat stress is en hopelijk zul je ook een verbetering in de artritis ervaren.

Het bovenstaande is een vertaling van een artikel in Vogue Magazine, UK

Hieronder een stukje uit het **Onderzoek** door Turner J. Jr., Deleon A., Gibson C & Fine T.H. (1993): Effecten van REST floaten (Restricted Environmental Stimulation Therapy (Beperkte omgevingsstimulatie therapie)) over:

- **Bewegingsvrijheid**
- **Grijpsterkte**
- **Pijn bij reumatische artritis**

“Beide proefpersonen vertoonden een toegenomen bewegingsvrijheid en grijpsterkte en een afgenomen subjectieve pijn tijdens de sessies en tussen de sessies door. Bewegingsvrijheid en grijpsterkte stegen tijdens de sessies in de eerste reeks (no. 1 en 2) met respectievelijk 15.4% en 16.8%. Een stijging van 8.8% voor bewegingsvrijheid en een stijging van 21.2% voor grijpsterkte werd tijdens de laatste sessies (no. 9 en 10) waargenomen. Voor de pijn kon een afname van **57.4%** gedurende de sessies in de eerste reeks (no. 1 en 2) genoteerd worden en een afname van 15.5% gedurende de sessies in de laatste reeks (no. 9 en 10). Tussentijdse veranderingen werden aangemerkt als een gemiddeld veranderingpercentage van de waarden vóór de eerste sessies in de eerste reeks (no. 1 en 2) en de waarden genoteerd vóór de laatste sessies (no. 9 en 10). Bewegingsvrijheid en grijpsterkte namen tussen de sessies 35.2% en respectievelijk 40.9% toe, terwijl de subjectieve pijn met 53.0% afnam.”



Centrum voor welZijn en groei

Zenter
Antwerpsestraatweg 296
4624 JL Bergen op Zoom
☎ 0164 - 240 66
info@zenter.nu
www.zenter.nu