

# Floaten, medische toepassingen

## Medische toepassingen van het floaten (zoutwaterbadtherapie)

Auteur: Colin Stanwell-Smith C. Eng., Director Float Away

### Wat is floaten?

Eén of meerdere floatsessies, meestal van 60 minuten, in een speciaal ontworpen floatcabine met warm water van 35.5 °C en Epsom zout. De dichtheid van deze oplossing is 1.25 waardoor het onmogelijk wordt niet te drijven op de rug (voor zwangere vrouwen niet altijd, zie verderop). De watertemperatuur is precies goed zodat het lichaam op temperatuur blijft zonder spieracties of het aannemen van een bepaalde houding. Hierdoor is binnen 15 tot 20 minuten een diepe staat van ontspanning te bereiken. Endorfinen worden vrijgegeven, waardoor we ons prettiger gaan voelen. Bloedcirculatie tot in de kleinste haarvaatjes en zacht weefsel is optimaal. Verkrampte spieren ontspannen. Omdat er nergens drukpunten zijn, is het mogelijk om vele uren te floaten zonder enige drang tot bewegen te hebben, zelfs in diepe slaap. Floaten wordt al sinds 1975 intensief onderzocht, vooral in Amerika en tegenwoordig ook in Zweden (zie verder).

### De voordelen

Afgezien van de algemene ontspanning, is aangetoond dat floaten, zowel anekdotisch als wetenschappelijk gezien, acute pijn vermindert of wegneemt. Pijnvermindering kan al na één sessie blijvend zijn. De vermindering van chronische pijn duurt enkele uren waardoor minder pijnstillers nodig zijn. Andere voordelen zijn:

- het afnemen van oedemen
- meer bewegingsvrijheid van gewrichten
- minder waarneembare stress

Ook blijkt floaten te helpen bij het beheersen van boosheid en PMT (PsychoMotorische Therapie), floaten vermindert moeheid en slapeloosheid, brengt de bloeddruk naar beneden en werkt ondersteunend als iemand wil afvallen (samen met gesproken tekst/psychotherapie).

### Floaten tijdens zwangerschap

Vrouwen, halverwege hun zwangerschap, ervaren vaak minder pijn en stijfheid van de spieren, vooral als ze op de buik floaten, met de ellebogen op de bodem van de cabine en de kin ondersteund in de handen. In deze positie float de ongeborene baby ook volledig en worden rug- en bekkenspieren van de aanstaande moeder volledig ontlast.

### Contra-indicaties

Over het algemeen geldt een contra-indicatie voor (zwaar) psychiatrische patiënten en zij met klinische depressies, omdat in deze gevallen de effecten van het floaten onvoorspelbaar zijn. Vanzelfsprekend zijn mensen met open wonden of incontinentie geen geschikte kandidaten. Personen met ernstige verhoogde bloeddruk kunnen een dussdanig lage bloeddruk krijgen dat ze kunnen flauwvallen, echter, wanneer de bloeddruk met medicijnen wordt beheerst, is er weinig risico. Eveneens is het risico klein voor mensen die onder behandeling zijn (medicijngebruik) voor epilepsie, echter het is aanbevolen dat er iemand tijdens de floatsessie aanwezig is die bij eventuele problemen de juiste hulp kan bieden.

Bron: [www.floatway.com](http://www.floatway.com) (meer informatie ook te vinden op [www.floatfederation.com](http://www.floatfederation.com))



Centrum voor welZijn en groei

Zenter  
Antwerpsestraatweg 296  
4624 JL Bergen op Zoom  
☎ 0164 240 666  
info@zenter.nu  
[www.zenter.nu](http://www.zenter.nu)

