

# Floaten & Stress/Pijn (3)



Centrum voor welZijn en groei

5 november 2007

## Onderstaand notities van een Zweeds onderzoek

### Floaten effectief voor stress en pijn

Al drijvend ontspannen in een zoutwater floatcabine, zonder licht en geluid, is een effectieve manier om langdurige stressgerelateerde pijn tegen te gaan. Dit is aangetoond door Sven-Åke Bood, die recent zijn doctoraat in de psychologie heeft afgerond met een proefschrift aan de Karlstad Universiteit in Zweden.

Het proefschrift bevestigt wat eerdere studies al aangaven: de slaap werd bevorderd, de proefpersonen voelden zich optimistischer en het vitaliserende hormoon prolactin was toegenomen. Onrust, stress, depressie en waarneming van pijn namen af. Zij die deelnamen aan het onderzoek hadden allemaal één of andere vorm van stressgerelateerde pijn en na slechts 12 sessies in de floatcabine, nam de conditie toe.

“Door te ontspannen in een floatcabine voelden de proefpersonen met bijvoorbeeld langdurige fibromyalgie of depressiviteit en bezorgdheid zich al na 12 sessies aanzienlijk beter. Het in alle stilte ontspannen in een warme floatcabine, in gewichtloze toestand, activeert het zelfgenezingsysteem van het lichaam. De aanwezigheid van stresshormonen neemt af, ook daalt de bloeddruk. Onze bevindingen bevestigen en bekrachtigen onze eerdere studies naar de effecten van ontspannen in een floatcabine”, zegt Sven-Åke Bood.

### Veel proefpersonen merkten verbetering

Zijn proefschrift omvat vier studies die allemaal het behandelen van pijn en stressgerelateerde kwalen met behulp van een floatcabine betreffen. Een andere controlegroep, die niet in de floatcabine was behandeld, nam geen enkele verbetering in de gezondheid waar. Na een behandelperiode van in totaal 7 weken, was 22% van de deelnemers in de floatgroep geheel vrij van pijn en 56% ervoer een duidelijke verbetering, 19% voelde geen verandering en 3% voelde zich slechter. En de effecten blijven na de behandeling aanhouden. Het onderzoek heeft 4 jaar geduurd en 140 personen namen deel en allen waren gediagnostiseerd met één of andere vorm van langdurige stressgerelateerde pijn.

# Floaten & Stress/Pijn (3)

## Verschillende soorten pijn kunnen worden beïnvloed

“De behandelingsmethode kan voor verschillende groepen gebruikt worden, zoals voor mensen met whiplash letsel, fibromyalgie, depressie en langdurige stressgerelateerde pijn. We zien ook, dat een floatbehandeling in combinatie met een traditionele therapie effectief kan zijn. We vorderen nu verder in het onderzoek en gaan nu de bloedcirculatie in haarvaten, zuurstofopname door het bloed alsook de effecten op lichamelijke reflexen in kaart brengen, zegt Sven-Åke Bood.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd op de Human Performance Laboratory op de Karlstad Universiteit, in samenwerking met de gezondheidsautoriteiten die onder het Värmland County Council vallen. De onderzoeken uit het proefschrift zijn eerder gepubliceerd in kranten zoals bijvoorbeeld het prestigieuze ‘American Publication International Journal of Stress Management’.



Bron: AlphaGalileo, [www.alphagalileo.org](http://www.alphagalileo.org)



*AlphaGalileo is een online nieuwscentrum voor Europese onderzoeken in wetenschappen, medicijnen, technologie, kunst, geesteswetenschappen en sociale wetenschappen. De service wordt geleverd door het onafhankelijke non-profit bedrijf, AlphaGalileo Foundation. Zij ontvangen wetenschappelijk nieuws van prominente wetenschappelijke organisaties door heel Europa en verspreidt de informatie namens hen onder journalisten over heel de wereld. Zij garanderen 24 uur per dag toegang tot persberichten, details over events, publicaties en uitzend/omroep media met betrekking tot de meest recente ontwikkelingen in de Europese wetenschappen.*



**Inmiddels hebben de Universiteiten van Amsterdam en Leiden het floaten uitgeroepen tot het meest effectieve stressbestrijdingsmiddel dat er momenteel bestaat!**



Centrum voor welZijn en groei

Zenter  
Antwerpsestraatweg 296  
4624 JL Bergen op Zoom  
☎ 0164 240 666  
info@zenter.nu  
www.zenter.nu