

Floaten & Stress/Pijn (2)



Centrum voor welZijn en groei

16 februari 2006

Onderstaand notities van een Zweeds onderzoek

Floaten reduceert stressgerelateerde pijn

Drijven in een grote cabine met zoutwater, het zogenaamde 'floaten', is een effectieve behandeling voor chronische stressgerelateerde pijn. Dit blijkt uit een studie aan de Karlstad Universiteit in Zweden, geleid door Professor Torsten Norlander.

Het onderzoek toont aan dat personen, die kampen met stressgerelateerde gezondheidsproblemen zoals chronische pijn, depressie of bezorgdheid, vaak erg geholpen zijn door te floaten. Het effect blijft tot 4 maanden na de floatsessie aanhouden. Een controlegroep, die niet deelnam aan het floaten, constateerde geen verbetering in hun gezondheid. De studie is een onderdeel van een serie op de Human Performance Laboratory en gebeurt in samenwerking met het Värmland County Council.

De personen die met floatsessies werden behandeld, hadden al langer gezondheidsproblemen. Sommigen van hen werden gediagnostiseerd met 'burnout'. Zij hadden verschillende stressgerelateerde symptomen zoals pijn, uitputting, depressie en onrust.

"Het zijn personen die al eerder allerlei verschillende behandelingsvormen hebben geprobeerd. Het zijn personen die absoluut het meeste ontspanning nodig hebben, maar die het uiterst moeilijk vinden om zich daaraan over te geven. Zij zijn zo opgewonden dat de methoden niet werken", zegt Professor Torsten Norlander.

Wat gebeurt er als deze mensen mogen gaan floaten? Het blijkt dat floaten een effectieve manier is om de ontspanningsrespons in ons lichaam te 'triggeren'. Het niveau aan stresshormonen gaat tijdens en na het floaten naar beneden. Bovendien blijkt het floaten een nog groter effect te hebben omdat het lichaam Prolactin, een vitaliserend hormoon, in grote hoeveelheden vrijgeeft.

Floaten & Stress/Pijn (2)

Na een behandelingsperiode van in totaal 7 weken, bleek 22% van de deelnemers in de floatgroep geheel pijnvrij te zijn en 56% constateerde een duidelijke verbetering, 19% merkte geen verschil en 3% voelde zich minder goed.

Wat de symptomen betreft, waren de resultaten als volgt:

- 23% sliep beter
- 31% had minder stress
- 27% voelde zich minder onrustig
- 24% was minder depressief of kwam geheel uit de depressie

Waar de onderzoekers erg tevreden over waren, was het feit dat de positieve effecten 4 maanden na beëindiging van de floatbehandelingen nog steeds zichtbaar waren.

Om zeker te weten dat de goede resultaten aan het floaten toegeschreven konden worden, hebben de onderzoekers naast een controlegroep, die niet aan het floaten deelnam, ook een onderverdeling gemaakt in de floatgroep. Een deel van de floatgroep kreeg normale aandacht en aanmoedigingen, terwijl het andere deel van de floatgroep extra aandacht en aanmoedigingen kreeg.

“Je zou kunnen vermoeden dat de aandacht en aanmoedigingen resultaten zouden opleveren, daarom wilden we proberen om de twee floatgroepen verschillend te behandelen. Echter, er bleek geen verschil tussen de twee floatgroepen te zijn: hun resultaten waren even goed. De controlegroep daarentegen, die niet deelnam aan de floatbehandelingen, nam geen enkele verbetering waar”, zegt Sven-Åke Bood, een doctoraal student in de psychologie en een geregistreerde verpleger. Dit onderzoek over floaten is een onderdeel van zijn aankomend doctoraal proefschrift.

Stress gaat grotendeels over je druk maken om zaken die zijn gebeurd of gaan gebeuren. Als een individu daarentegen in een soort staat van ‘hier-en-nu’ kan komen, kunnen de hersenen rusten. De onderzoekers zijn van mening, dat je juist met floaten een dergelijke staat kunt bereiken. In een donkere en stille floatcabine, is de persoon van veel zintuiglijke prikkels afgesloten. Behalve dat de hersenen rust krijgen, kunnen ook de spieren volledig ontspannen.

In een studie kwamen de onderzoekers tot de conclusie dat circa 12 floatbehandelingen voldoende zijn om resultaten te behalen. De groep die 33 floatbehandelingen onderging, constateerde slechts een lichte verbetering met betrekking tot pijn en bloeddruk. Het schijnt dat 12 behandelingen voldoende zijn om onrust, depressie en andere stressgerelateerde symptomen tegen te gaan.



Floaten & Stress/Pijn (2)

In een andere studie werd onderzocht of floaten gecombineerd kan worden met conventionele therapieën. Tot nu toe lijkt het, dat patiënten die floaten, veel sneller positieve resultaten uit een conventionele therapie halen. Floaten vergroot het effect.

Dit onderzoeksproject, dat al in 2003 is gestart, is gefinancierd door het Värmland County Council en het Center for Clinical Research.

De bevindingen uit dit onderzoek zijn in mei gepresenteerd in het prestigieuze 'American Publication International Journal of Stress Management' en in een Specialisten Krant voor pijnonderzoek.

Bron: AlphaGalileo, 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