

Ervaar en oordeel zelf

Floaten kan helpen bij fibromyalgie

Louis Schopman heeft veel met floaten. Wat zeg ik: alles. Hij is er van overtuigd dat floaten goed is voor mensen met fibromyalgie. Voor het interview laat hij dit aan de telefoon en per email al uitgebreid weten. Hij voert het gesprek als woordvoerder van zeven zelfstandige floatcentra, allemaal een andere naam en door het land verspreid. Mogelijk gaan zij zich verenigen. Schopman is manager van Koan Float in Amsterdam, een van de zeven bedrijven. Voor de mensen die moeilijker ter been zijn: de dichtstbij zijnde parkeergarage is tien minuten lopen.

Door Ankie Driessen

Amerikaanse onderzoek ook met Nederlandse cijfers

Schopman benadrukt hij dat in Amerika is vastgesteld dat floaten bij mensen met fibromyalgie een positieve uitwerking heeft op pijn, spanning en algeheel welbevinden. De spierspanning neemt voor 33% voelbaar af, pijn wordt teruggebracht met 33% en er ontstaat voor 30% een meer ontspannen gevoel. Deze effecten kunnen dagen maar ook soms weken na de floatsessie volgens hem nog voelbaar zijn. Hij gaat verder: Nederland en andere Europese landen hebben aan het Amerikaanse onderzoek meegewerkt. Daarbij zijn ook ervaringen van fibromyalgiepatiënten uit Nederland meegenomen en zijn de cijfers die uit de

Amerikaanse wetenschappelijk onderzoeken komen, betrouwbaar.

Ervaring Karin Sijsma

Het is een vermoeiende dag voor twee fibromyalgiepatiënten. Maar het is de moeite waard om de lezers van het FES-magazine meer over floaten te vertellen. Karin Sijsma, vrijwilligster bij de FES gaat mee. Zij stapt in de floatcabine en ik voer het gesprek. Hoewel ze direct na het floaten moe is, heeft ze een ontspannen gevoel en voelt minder pijn dan dat zij 's morgens aangeeft. Dan geeft ze haar klachten een zeven en 's middags een vier. Er is dus duidelijk een verbetering te ontdekken. De moeheid kan voor een deel komen omdat de start die dag verre van ideaal is en enige stress oplevert. We vragen Karin na een paar dagen nogmaals wat floaten met haar heeft gedaan. De impressie die ze een dag na het floaten schrijft, leest u op deze pagina's.

Floaten bij mensen met fibromyalgie heeft een positieve uitwerking op pijn, spanning en algeheel welbevinden.



Wat is nodig om te floaten?

Floaten is gewichtloos drijven op zeer zout water dat continu wordt verwarmd tot ruim 35 graden Celsius. Dit om de verschillen van de lichaamstemperatuur, de omgevingslucht en het water zo klein mogelijk te houden. De cabine is van polyester en laat door de vorm vrijwel alle condens verdwijnen. De techniek en de watersamenstelling zorgen dat externe prikkels van met name de zwaartekracht, licht,

Eerste floatervaring voor fes-vrijwilligster geslaagd

De start van vanmorgen- woensdag 2 juli - loopt niet zoals gepland maar uiteindelijk toch in de auto beland naar Amsterdam. Vandaag voor het eerst floaten. Geen idee hoe dat zou gaan, maar na een hartelijk ontvangst is het dan zover. Daarna schoenen voor slippers verwisselen en richting floatcabine.

Kamer "River" is mijn privé-ruimte waar de floatcabine staat en er is ook een mooie douche aanwezig. Een badlaken en een badjas hangen ook klaar inclusief enige verzorgingsmiddelen.

Na uitleg over alle bijzonderheden en de knoppen in de floatcabine is het zover. Oordopjes in. Volgende keer een schaar mee voor openknippen zakjes. Nu open laten maken. Heel voorzichtig in de cabine gestapt. Best glad dus oppassen geblazen. Het matje net buiten de cabine trouwens ook.

Ik doe de klep dicht en omdat het best warm en benauwd is, eerst de luchtcirculatie aangezet en rustig gaan drijven en nog even goed kijken waar alle knoppen zitten. En nu maar hopen dat ik het kan onthouden...

Volgende keer toch even andere muziek regelen. Deze maar uitgezet. Best wel handig een druk op de knop en uit. Omdat ik nu alle knoppen wel weet te vinden, ook het licht uitgedaan.

Door al het gehaast en de stress van vanmorgen zijn mijn nek en schouders best gespannen en pijnlijk. Vanmorgen pijnscore 7.

Er hangt een nekkussentje klaar maar dat ligt toch niet comfortabel. Weg er mee en rustig blijven drijven. Ik word wel wat misselijk omdat ik geen lunch heb gehad. Volgende keer floaten niet onder etenstijd plannen. Tussendoor de klep nog even opengezet. Wil uitproberen hoe dat was. Snel de klep weer dicht.

Heel raar dat je zo blijft drijven en op een gegeven moment voel ik de pijn en verkrampingen wegtrekken. Je zou zo'n matras moeten hebben. Voel alleen wat druk boven in mijn rug en schouderbladen maar verder geen pijn.

Omdat dit allemaal nieuw is, heb ik het wel druk in mijn hoofd. Hoe voelt dit nu en wat gebeurt er? Het is echt heel rustig, stil en donker. Ook dat je weet dat je de intercom kunt gebruiken als dat nodig is geeft een rustig gevoel. Ik wordt er loom, slaperig en heel ontspannen van.

Na ongeveer 45 minuten gaat het licht heel langzaam aan en hoor ik een stem zeggen dat de tijd om is. Dit is voor mijn gevoel ook lang genoeg. Heel rustig de klep geopend en héél voorzichtig eruit gestapt. Het is glad en m'n benen bibberen. Op dat moment voel ik me héél erg moe, maar wel ontspannen. Gelukkig staat er een stoel die ik in de douchecabine zet om mijn haar goed te kunnen wassen. Ik ben te moe om te staan.

Rustig aangekleed, haren geföhnd en ondertussen is er thee. In het relax-hoekje nog even genoten van een kopje groene thee. Na enige uren is de vermoeidheid een stuk verminderd en ook de pijn is niet hetzelfde als vanmorgen. Nu pijnscore 4. Ik heb er ook dagen later nog steeds een heel ontspannen gevoel door.

Vannacht voor het eerst sinds weken weer

eens doorgeslapen zonder wakker te worden van de pijn. De dag erna nog steeds een ontspannen gevoel maar wel héél erg moe. Maar dat is eigenlijk normaal bij mij als ik een dagje weg geweest ben. Dat is de "betaaldag" voor een heel leuk dagje uit. Ik ga het zeker nog een keer proberen. Niet met een lege maag maar ook niet met een volle. En kijken of het dan ook rustiger in mijn hoofd is en de vermoeidheid minder wordt. Het zijn namelijk erg veel nieuwe indrukken vandaag.

Door Karin Sijsma

Karin Sijsma

- 52 jaar
- getrouwd
- 2 zoons en 2 schoondochters
- vanaf de pubertijd klachten en uiteindelijk in 2001 de diagnose fibromyalgie
- sinds kort polyneuropathie aan haar voeten
- vrijwilliger bij de FES als cursusbegeleider van de cursus: "fibromyalgie, u staat er niet alleen voor"



geluid en temperatuurverschil, zo min mogelijk invloed in de cabine hebben. Sommige bedrijven hebben een cabine, andere een floatroom. Het resultaat is ongeveer gelijk. Karin stapt bij Koan Float in een cabine die zij zelf hebben ontwikkeld en ook fabriceren. De binnenmaten van de cabine: 210cm lang, 160 cm breed en 155 cm hoog. De privéruimte waar de cabine staat is ongeveer vier bij vijf meter. Je kunt de ruimte afsluiten. In nood kan het personeel de deur openen. Vanuit de cabine kan contact met het personeel worden gemaakt. Is het benauwd dan kun je in de cabine de luchttoevoer regelen. Ook het licht en de muziek zijn vanuit de cabine te regelen. Het wordt aangeraden om de cabine te sluiten; als je je prettig voelt, het licht en het geluid uit te doen waardoor je in een diepe ontspanning kan raken.

Magnesium bepalend bij floaten

Floaten is overigens niet nieuw. Het bestaat al sinds de jaren vijftig. Toen met minder moderne cabines. Het water dat wordt gebruikt is verrijkt met 500 kg Epsomzout. Magnesium is daar een belangrijk bestanddeel van en is het op een na meest voorkomende element in de menselijke cel. Belangrijk dus voor een goede gezondheid en voor een goed welzijnsgevoel. Bij veel lichaamsfuncties als spierbeheersing, prikkelbegeleiding, energieproductie en verwijdering van schadelijke stoffen speelt magnesium een cruciale rol. Tijdens het floaten wordt via de huid exact de juiste hoeveelheid magnesium in het lichaam opgenomen.

Nieuwe vorm van wellness

Het afgedrukte schema, in het Engels, laat de verschillen zien van klachten van mensen met fibromyalgie aan een floatsessie en daarna. Ook wordt daarin uitgelegd wat de invloed van magnesium in het Epsomzout doet. In de sportwereld wordt floaten ingezet om sneller te herstellen, van een blessure en om zich fitter te voelen. Ook veel mensen die geen blessure of aandoening hebben ontdekken deze vorm van wellness steeds meer. Je kunt ook heerlijk relaxen als je uit de cabine komt en verzorgingsproducten gebruiken. Voor schaafwondjes ligt vaseline klaar, dit zorgt ervoor dat een wondje niet zal prikken in het zoute water.



Het gebruik van oordopjes wordt aanbevolen omdat je deels met je oren in het water ligt. De oordoppen en vaseline zijn gratis beschikbaar in ieder floatcentrum. De thee staat na afloop voor je klaar. Na een float kun je ook kiezen uit verschillende vormen van massage. Dat staat apart.

Raadpleeg even je huisarts

Volgens Schopman wordt mensen met fibromyalgie of met andere gezondheidsklachten aangeraden de huisarts te vragen of floaten geschikt is. "Het is toch een omgeving die bijvoorbeeld de ademhaling kan veranderen. Mensen met veel stress, reuma of verslaving ervaren floaten als positief maar wij raden hen aan in het begin niet vaker dan vier keer in de maand te floaten. Ook bij fibromyalgie. Het moet langzaam worden opgebouwd. We geven de FES-leden bij alle floatcentra die samenwerken (zie de vermelding van hun websites) hier uitgebreid de kans voor. Want normaal variëren de tarieven in floatcentra ongeveer tussen 30 - 40 euro per uur. Voor FES-leden rekenen we 25 euro en met een 10-knippenkaart komt het neer op 20 euro per float. Na één keer floaten voel je dat het heilzaam is. Doe je het regelmatig, dan merk je dat je sneller tot diepe ontspanning komt en merk je meer de effecten ervan. De floatcentra verlagen voor mensen met fibromyalgie de tarieven omdat we menen hen te kunnen helpen en het daarom financieel ook toegankelijker maken", legt Schopman uit. "Het proces is voor iedereen hetzelfde: ontspanning versterkt het immuunsysteem. En dat is ook bij fibromyalgie uiterst belangrijk. De spieren en gewrichten ontspannen vanaf de eerste keer voelbaar want de invloed van magnesium is altijd heilzaam. Mentaal is het ingewikkelder. Je hebt meestal meer sessies nodig om ook daarin meer rust te bereiken", aldus de manager van Koan Float Amsterdam.

Ontspanning versterkt het immuunsysteem. En dat is ook bij fibromyalgie uiterst belangrijk.