

# Resultaten Float REST therapie m.b.t. pijnvermindering en ontspanning bij patiënten met fibromyalgie

Dr. Roderick Borrie en Dr. Tamara Russell

## Samenvatting

De eerste resultaten van een recent internationaal onderzoek geven aan, dat Float REST - therapie mensen met fibromyalgie helpt te ontspannen, pijn te beheersen en taken op te pakken die hen normaliter moeilijk af gaan.

23 Vrijwilligers ondergingen in totaal drie floatsessies van 1 uur, met een tussentijdse periode van 5 tot 7 dagen. Bijna alle vrijwilligers waren vrouwen tussen de 30 – 62 jaar.

De patiënten werden gevraagd om over een aantal parameters te rapporteren met betrekking tot emotioneel en fysiek welzijn. Direct vóór en na elke floatsessie gaven zij op een schaal van 0 tot 10 het niveau van stress, pijn, spierspanning, beweeglijkheid, energie, welzijn, ontspanning, droefheid en rusteloosheid aan.

Gemiddeld waren er belangrijke veranderingen in alle, door de patiënten, aangegeven niveaus waarneembaar en in de verwachte richting, hoewel de grootte van deze veranderingen varieerden.

Gedurende de floatsessies was er een duidelijke afname in spierspanning en pijn. Voor beide parameters gaven de patiënten een afname van 25% in de eerste sessie en een afname van 33% in de derde sessie aan.

Pijnvermindering hield gemiddeld 2.5 dagen aan en bij een kleine groep patiënten (aantal 8), die alle testen uitvoerden en de duur ervan aangaven, is de gemiddelde vooruitgang 1.9 dagen, 2.5 dagen en 3.2 dagen in volgorde van de floatsessies.

Statistische analyse gaf aan, dat tijdens alle floatsessies het ontspanningsniveau van de patiënt met gemiddeld 30% toenam en het stress niveau met 30% afnam.



Patiënten met fibromyalgie ervaren directe en cumulatieve voordelen door het floaten. Float REST-therapie ontspant de patiënt en geeft verlichting aan gevoelige 'triggerpoints' die zich in het gehele lichaam bevinden.

## Over fibromyalgie

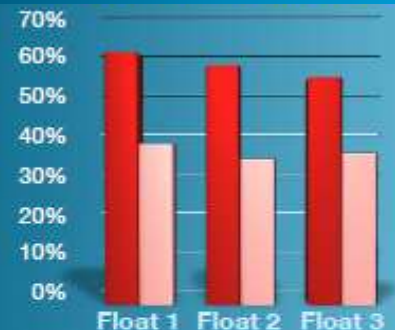
Fibromyalgie is een ziektebeeld, gekarakteriseerd door chronische pijn en gevoelige spieren, pezen en ander bindweefsel. Miljoenen mensen wereldwijd kampen ermee, waarbij de ziekte behandelbaar, echter zoals nu bekend is, voornamelijk niet geneesbaar is.

## Over float therapie

Float REST-therapie, waarbij 'REST' staat voor 'Restricted Environmental Stimulation Therapy' (en betekent jezelf tijdelijk afsluiten voor zintuiglijke prikkels) betreft het gebruik van een speciaal ontwikkelde floatcabine, bad of ruimte. De patiënt drijft op zijn/haar rug in ondiep water, volledig verzadigd met magnesiumsulfaat (Epsom zout), een mineraal stof die bekend staat om zijn weldaden voor de gezondheid. De patiënt verblijft rustig drijvend in een omgeving met gedimd licht, geluid, aanraking en andere zintuiglijke prikkels. Floatsessies duren over het algemeen 1 uur en zijn ongeveer even duur als een massage.

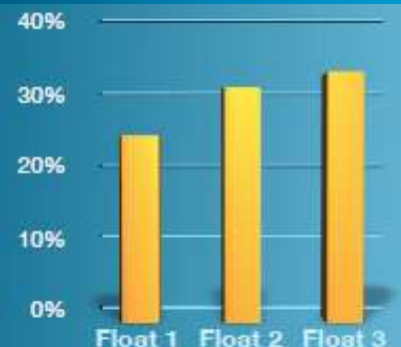
## Wat zijn enkele voordelen van floaten voor patiënten met fibromyalgie?

### Spierspanning -30%



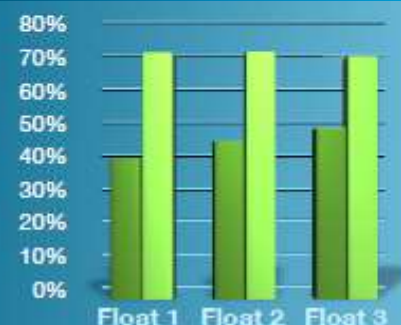
■ Vóór floaten ■ Na floaten

### Pijnvermindering +33%



■ Hoogte van vermindering

### Algemene ontspanning +30%



■ Vóór floaten ■ Na floaten

Vind deze deelnemende floatcentra en meer op: [www.floatfinder.com](http://www.floatfinder.com)

The Floatworks  
1 Thrale Street  
Londen SE1 9HW  
Engeland  
Tel. +44 (0)20 7357 0111  
Website



Tranxx  
Akazienstrasse 27/28  
10823 Berlijn  
Duitsland  
Tel. +49 (0)30 789 55 153  
Website



At Peace Floatation  
1304 Glade Rd #300  
Colleyville, TX 76034  
Verenigde Staten  
Tel. +00 1 817 485 3223  
Website



Float Plaza  
Weena 713  
3013 AM Rotterdam  
Nederland  
Tel. +31 (0)10 2800 999  
Website



## Fibromyalgie Groepen

Onderzoek  
Europa  
USA  
USA  
UK

[www.nfra.net](http://www.nfra.net)  
[www.enfa-europe.eu](http://www.enfa-europe.eu)  
[www.fmaware.org](http://www.fmaware.org)  
[www.afsafund.org](http://www.afsafund.org)  
[bit.ly/fibro-UK1](http://bit.ly/fibro-UK1) + [UK2](http://bit.ly/fibro-UK2)

## Float Genootschappen

Duitsland  
Nederland  
Zweden  
UK + Ierland

[bit.ly/float-dfv](http://bit.ly/float-dfv)  
[bit.ly/float-sff](http://bit.ly/float-sff)  
[bit.ly/float-fta](http://bit.ly/float-fta)

## Float Therapie Onderzoek Groep

Contact: Mark Frickel  
[research@floatation-therapy.org](mailto:research@floatation-therapy.org)