

Gunstige effecten infraroodsauna

Fabrikanten van cabines voor infraroodsauna maken gewag van allerlei gezondheidseffecten die hen moeten helpen hun producten aan de man te brengen. *Canadian Family Physician* heeft onlangs een overzicht van de beschikbare studieresultaten gepubliceerd. Het infraroodhutje maakt niet echt een slechte beurt. Toch wordt een aantal zwakke punten van de onderhavige studies aangekaart. | Dr. Michèle Langendries

Bij de klassieke sauna gebruikt men houtkachels of 220 voltverwarmers om de omgevingstemperatuur tot 85°C op te drijven. Sommige mensen vinden deze atmosfeer onaangenaam. De infraroodsauna is uitgerust met 120 voltverwarmers met infrarood licht, waarbij de temperatuur rond de 60°C blijft schommelen. Omdat infrarode straling dieper in het lichaam doordringt, is de transpiratie er sterker dan in klassieke sauna's. De cardiovasculaire aanpassingen die daarbij optreden (vasodilatatie, afgenomen *afterload*, verhoogde hartfrequentie en hogere cardiale output) zijn vergelijkbaar met wat men bereikt door stappen aan een matig tempo. Het is daarom verleidelijk om te denken dat infraroodsauna een gunstige invloed kan hebben op de gezondheid van personen die om één of andere reden minder mobiel zijn. Onderzoek is uitgevoerd in verschillende indicaties.

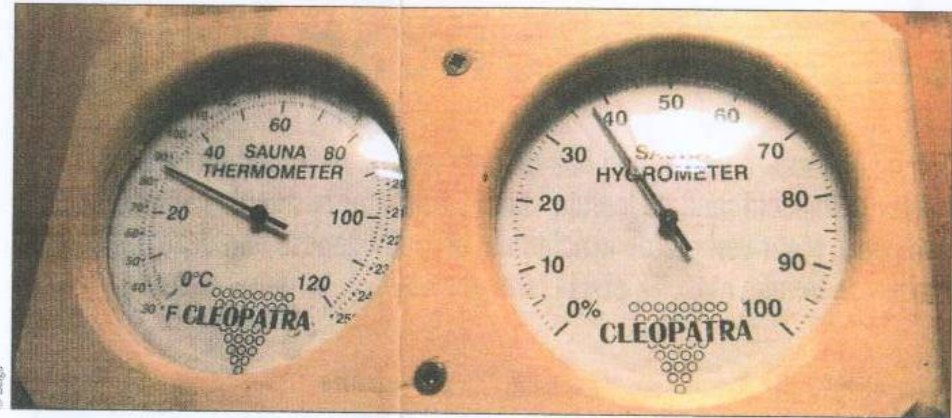
Hartfalen

Twee gerandomiseerde gecontroleerde studies melden een gunstig effect van de infraroodsauna bij volwassenen met hartfalen. In de recentste studie, uit 2004, werden 30 patiënten met een NYHA-klasse II of III gerandomiseerd in een behandelde en een niet-behandelde groep. Over een

tijdspanne van twee weken kregen ze tien saunazittingen van een kwartuur. De onderzoekers zagen een hele reeks parameters significant verbeteren, zoals de NYHA-klasse, het aantal premature ventriculaire contracties, de linkerventriculaire ejectionfractie en de waarde van *brain natriuretic peptide* (BNP). Er was een trend naar lagere bloeddrukwaarden, maar het verschil was niet significant. Twee jaar eerder had een gelijkwaardige studie van dezelfde auteurs bij 30 patiënten (20 behandelde patiënten en 10 controlepersonen) ook al een verbetering van objectieve parameters voor de hartfunctie vastgesteld. Bovendien zag men hier een afname van de systolische bloeddruk. Ten slotte beschikken we over een niet-gecontroleerde studie bij 15 patiënten die na één maand behandeling een toename van de inspanningstolerantie in het licht kon stellen.

Cardiovasculaire risicofactoren

Over de invloed van het infrarode zweet-hokje op de cardiovasculaire risicofactoren hebben we slechts één gerandomiseerde gecontroleerde studie bij 28 personen, gelijkmatig verdeeld over de interventie en de controlegroep. Na gedurende twee weken dagelijks een kwartuur in de sauna te hebben doorgebracht, vertoonden de



▲ De temperatuur in een infraroodsauna schommelt rond de 60°C, een stuk aangenamer dan de 85°C van een klassieke sauna.

behandelde personen ten opzichte van de controlepersonen een significante afname van de systolische bloeddruk. Er werd geen afname van de BMI, de cholesterol en de nuchtere glucosewaarden opgetekend. Een niet-gecontroleerde studie vond dan weer wel een afname van de nuchtere glucosewaarden, samen met een reductie van de systolische en de diastolische bloeddruk.

Chronische pijn

Daarnaast onderzocht een gerandomiseerde gecontroleerde studie het effect van vier weken dagelijkse sessies met infraroodsauna op het lot van patiënten met chronische pijn. Na twee jaar waren significant meer patiënten van de saunagroep ten opzichte van de controlegroep aan het werk en hadden significant betere slaapscores.

Kortom

Globaal vindt men dus gunstige effecten van infraroodsauna op de cardiovasculaire

gezondheid en op pijn. Opgemerkt moet wel dat het aantal studies klein is, dat de studies een beperkte omvang hebben en dat verschillende studies door dezelfde onderzoeksgroep zijn uitgevoerd. Het ziet ernaar uit dat de infraroodsauna een gunstige invloed heeft op hartfalen. Mogelijk evolueert ook de systolische bloeddruk in de juiste richting. Over de glucosewaarden en de diastolische bloeddruk (hierboven niet in detail besproken) bestaat er meer twijfel. Alle studies zijn het erover eens dat er geen invloed is op de cholesterol. Geen enkele studie was geblindeerd, maar dat is in de setting van een sauna dan ook niet mogelijk. Uitspraken over de gunstige invloed van infraroodsauna op de gezondheid lijken niet (of niet helemaal) uit de lucht gegrepen. ♦

Bron:

Can Fam Physician 2009;55:691-6.