

Een bloempot van de Action

Een ervaringsverhaal over de infraroodhelm



Een helm-selfie

“Ik gebruik hem iedere dag,” vertelt de Marcelle Strijdhorst (71) over haar infraroodhelm. Ze heeft hem ruim drie jaar. “Je moet ermee zitten, dus ondertussen ga ik televisie zitten kijken. Koffietijd of zo.” Acht jaar geleden kreeg ze de diagnose parkinson. Een opluchting, volgens haar, want ze liep al jarenlang met klachten. De Rotterdamse is niet het type dat bij de pakken neerzit en ging actief met haar ziekte aan de slag. “Ik zoek zelf mijn informatie bij elkaar. Zonder Facebook had ik er niet zo goed bij gezeten.”

Over de infraroodhelm had ze ook op Facebook gelezen, toen ze van een vriendin een artikel kreeg opgestuurd. “Het ging over een Australische werktuigbouwkundige met parkinson, die zich na

zijn pensioen in infrarood had verdiept en een helm had gemaakt. Ik dacht, dat ga ik ook proberen. Je grijpt toch alles aan hè? Baat het niet, dan schaadt het niet.”

Even knutselen

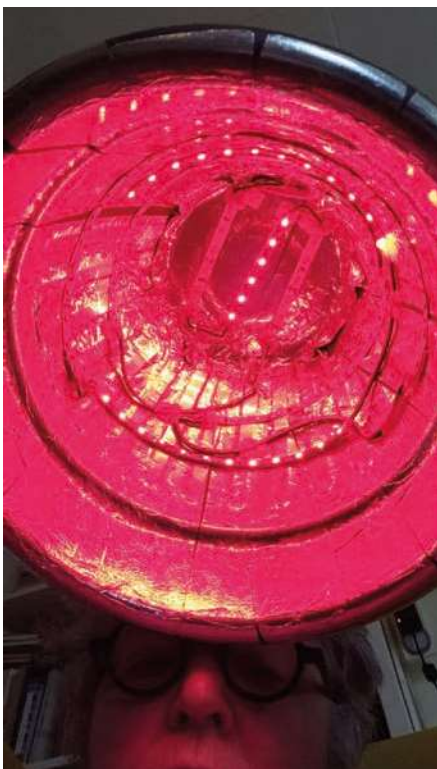
“Op internet kun je gemakkelijk vinden hoe je zo’n helm kunt maken. Je hoeft het maar in te typen en je komt van alles tegen. Ik dacht, die kan ik even zelf in elkaar knutselen. Maar dat is niet zoals het werkt. Je moet echt wel handig zijn en verstand van zaken hebben. Ik heb toen een oproep geplaatst en een vriend van een vriend heeft deze helm voor mij in elkaar gezet.”

“Het is gewoon een bloempot van de Action. Die kost nog geen vijf euro. De lichtsnoertjes moet je bestellen.” Online zijn er ook kant-en-klare infraroodhelmen te koop. Sommige van die helmen kosten meer dan 2.000 euro. “Het is maar wat de gek ervoor geeft. Ik was bij elkaar niet veel meer dan 45 euro kwijt,” constateert Marcelle, als ze haar eigen bloempot-helm demonstreert. “Sommige mensen maken er eentje van een droogkap. Ja, je krijgt er ook krullen van”, grapt ze.

Fitter, levendiger, minder traag

Als ze de infraroodhelm gebruikt voelt Marcelle zich gewoon beter. “Over het algemeen ben ik dan fitter, levendiger en minder traag. Echt, die typische parkinsondingen worden er minder van.” Ze gunt iedereen met parkinson de voordelen van de helm. “Ik maak bij iedereen reclame, maar niemand doet er wat mee. Op Facebook krijg ik ook heel weinig respons. Ik hoop echt dat ze infrarood breed in gaan zetten. In Australië, Nieuw-Zeeland en Zuid-Afrika doen ze het al. Het zal nog wel tien jaar duren, totdat ze uitgevogeld hebben hoe het werkt. Daar kun je niet op gaan zitten wachten. Dat is zonde van je tijd.”

Marcelle heeft zelf een soort methode ontdekt waarmee ze het effect van de helm kan meten. “Op een hele stomme manier”, legt ze uit. “Ik speel Wordfeud met een aantal mensen. Dat is scrabbelen op je telefoon. In het weekend ging ik altijd naar Noord-Brabant, naar de camping waar ik een caravan had staan. Ik moest daar zoveel spullen mee naartoe slepen, dat ik die helm liever thuisliet. Toen keek ik een keer naar de statistieken van dat Wordfeud-spel. Nou, ik kon ik het precies zien; de zesde en zevende dag waren mijn scores lager. Precies in de weekenden. Het maakt dus uit in mijn prestaties of ik die helm gebruik. Waanzinnig toch!”



Leden aan het woord – In deze reeks laten wij mensen met parkinson aan het woord die hun ervaringen delen met een specifieke aanvullende therapie. Dit zijn meest positieve ervaringen, beschreven vanuit een persoonlijk perspectief, aangevuld door de redactie met informatie over de betreffende therapie.

Infrarood bij parkinson

Fotobiomodulatie, fotontherapie of Low Level Laser Therapie (LLLT); dit is slechts een greep uit de verschillende benamingen voor rood en (nabij-)infrarood lichttherapie. Infrarood wordt in toenemende mate bij een breed scala aan klachten ingezet, zoals weefselherstel, vermindering van pijn, huidverbetering, stimuleren van haargroei en bestrijden van ontstekingsreacties. Er zijn ook aanwijzingen dat het positief werkt bij alzheimer en parkinson.

Eigenlijk kennen we allemaal de heilzame werking van licht, namelijk van de zon. De zon geeft ons energie, een goed humeur en zorgt voor Vitamine D. Tegelijk weten we dat te veel aan zon niet goed is. Het voordeel van infraroodtherapie is dat de schadelijke uv-straling ontbreekt en het alleen de positieve reacties geeft.

Infraroodstraling heeft als eigenschap dat het diep in de huid kan doordringen. Dat heeft onder meer effect de celstofwisseling. Lichtabsorptie in de cellen activeert het enzym cytochrome c oxidase dat zorgt voor meer productie van ATP (adenosine trifosfaat), de drager van chemische energie. Deze ATP-boost zou onder meer ten grondslag liggen aan veel van de positieve effecten van infraroodtherapie.

Wetenschappelijk onderzoek

Onderzoek naar de helende werking van licht kent een lange historie. Al in 1903 ontving de Deense arts Niels Finzen de Nobelprijs voor zijn onderzoek naar de behandeling van pokken en tuberculose met licht. In de jaren '60 werd ontdekt dat infraroodstraling haargroei bij muizen stimuleert. Wetenschappelijk onderzoek naar infrarood begon pas echt een vlucht te nemen nadat uit gegevens van NASA bleek dat het wonden sneller geneest.

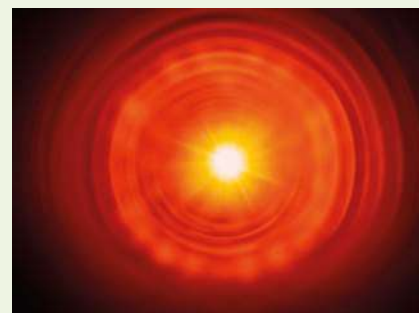
Voor de werking van infrarood bij parkinson is pas recent wetenschappelijke aandacht. Sinds 2012 zijn diverse dierproeven met kunstmatig ziekgemaakte

muizen, ratten en apen uitgevoerd. Deze wijzen niet alleen in de richting dat bestraling met infrarood de parkinson symptomen verbetert, maar ook dat het licht een beschermende en herstellende werking heeft op de dopamine producerende hersencellen (PMID: 28553332). Dit wordt neuroprotectie genoemd en is nu net iets wat de huidige behandelingen niet doen.

Scepis

Inmiddels komt ook het onderzoek bij mensen op gang. Pionier op dit gebied is de Australische dr. Ann Liebert. In 2021 publiceerde zij de resultaten van een onderzoek waarbij parkinsonpatiënten eerst twaalf weken een klinische behandeling met infrarood licht ondergingen, gevolgd door veertig weken thuisbehandelingen. Na afloop werden verbeteringen van de parkinsonsymptomen vastgesteld, zoals mobiliteit, cognitie, dynamisch evenwicht en fijne motoriek. De behandelingen vertoonden geen bijwerkingen (PMID: 34215216).

Daarnaast werden als positief geldende veranderingen in de samenstelling van de darmflora vastgesteld (PMID: 35055364). Het is onduidelijk of het verbeteren van de symptomen hiermee samenhangen. Critici schrijven die verbeteringen toe aan een placebo-effect, iets dat vaak voorkomt bij parkinsonpatiënten. Om dit uit te sluiten loopt momenteel een dubbelblind vervolgonderzoek.



Er heerst scepsis onder veel parkinsonspecialisten over infraroodtherapie, onder meer omdat niet is aangetoond hoe infraroodlicht de hersencellen beschermt of waarom het effect zou hebben op de dieper gelegen cellen. Toch kan de methode op belangstelling rekenen. Dat komt niet in de laatste plaats omdat het gaat om een non-invasieve behandelingsvorm zonder bijwerkingen, die gemakkelijk thuis is toe te passen. En het is ook nog eens goedkoop!

Bronnen: PubMed, Medisch dossier 1-7-2020, Science 17-9-2020

De juiste golflengte?

Bij rood lichttherapie worden de termen rood licht, nabij-infrarood en infrarood vaak door elkaar gebruikt. De juiste benaming is afhankelijk van de golflengte. De meest gebruikte frequenties bij parkinson (810nm en 904 nm) zitten op het nabij-infrarood spectrum, hoewel ook combinaties met rood licht worden aangeboden.

Meepraten?

Wie vragen heeft of ervaringen wil delen over infrarood verwijzen wij graag naar de community op onze website. Als lid van de Parkinson Vereniging kunt u inloggen om hiervan gebruik te maken.