

## LICHTTHERAPIE OP HET SSC

---

Sportkaarthouders kunnen op het SSC een lichtbehandeling volgen tegen de zogenaamde ‘winterblues’ (down gevoel in de wintermaanden) of slaap/waakstoornissen. In onze huidige 24-uurs maatschappij hebben veel mensen een ontregeld slaap/waak patroon. Studenten en medewerkers van de TU/e bijvoorbeeld werken regelmatig tot diep in de nacht of dagen achtereen in donkere ruimten zonder daglicht. Gevolg is toenemende vermoeidheid, stress en slaapproblemen. Met behulp van intensief licht en beweging komt men snel weer in een gezond dag/nachtritme. Lichttherapie werkt ook voor studenten en medewerkers met jetlag of een jetlag in het vooruitzicht.

### Hoe werkt lichttherapie?

Bij lichttherapie kijkt u (tijdens het bewegen) in een speciale daglichtlamp. Dit licht bevat geen UV, maar speciaal licht om het functioneren in de wintermaanden te verbeteren. Het licht is niet schadelijk voor de ogen. U mag (op de goede afstand) direct in het licht kijken. Het is zelfs aanbevolen om regelmatig, elke 1 à 2 minuten, een paar seconden in het licht te kijken. Het meest effectief is om een kuur te volgen van minimaal 5 sessies van een half uur in een tijdbestek van 1 à 2 weken. Lichttherapie wordt bij voorkeur gevolgd in de ochtend, tussen 08u30 en 13u00. ***Als u onder medische of psychologische behandeling bent of medicijnen gebruikt voor bovengenoemde problemen, raadpleeg dan eerst uw behandelaar!*** Meer info over de exacte werking van lichttherapie kunt verderop in dit document lezen.

### Reserveren en installeren

***Voordat u met lichttherapie aan de slag gaat, graag eerst een afspraak maken met onze fysiotherapeut Frits Niemans, [g.l.m.niemans@tue.nl](mailto:g.l.m.niemans@tue.nl). Hij kan u alles uitleggen over lichttherapie.*** Het reserveren van een lichttherapie-sessie kan eenvoudig via onze website. U logt in met uw sportkaartnummer en pincode en klikt vervolgens op ‘reserveren faciliteiten’. De kosten voor een sessie van een ½ uur is slechts €3. Voor een goed effect worden 5 sessies aanbevolen. Nadat u gereserveerd heeft, kunt u bij de SSC-balie op de afgesproken tijd de sleutel halen van de opslagruimte. U moet uw sportkaart hiervoor tijdelijk afgeven. U sluit de lichtbron aan op de elektriciteit en stelt de klok in op 30 minuten (een gebruiksaanwijzing is aanwezig). Na afloop zet u de lichtbron weer terug, sluit u de ruimte af en levert u de sleutel weer in bij de portier. U ontvangt vervolgens uw sportkaart terug. Sportkleding en een handdoek zijn verplicht als u gebruik maakt van een cardio-fitness apparaat. Raadpleeg bij technische problemen de portier.

### **Tijdens een sessie**

De aanbevolen afstand tot de lampen is ongeveer 50 cm (afhankelijk wat u prettig vindt). U kunt de verplaatsbare lichtbron voor een cardio-apparaat plaatsen (bv. fietsergometer) of gewoon op een stoel plaatsnemen voor de lampen. Regelmatige beweging, met name duurtraining, heeft ook een positief effect op uw stemming en welzijn. Daarom adviseren wij te bewegen tijdens een lichttherapie sessie. Belangrijk: zowel het licht als het bewegen moet u als prettig ervaren tijdens een sessie.

### **Melatonin vs. Cortisol**

Het menselijk lichaam is gemaakt om overdag te functioneren en 's nachts te slapen. Dit ritme wordt gereguleerd door de biologische klok in de hersenen. Zodra het 's avonds donker wordt, gaat het lichaam melatonine aanmaken. Dit hormoon veroorzaakt een slaperig gevoel. 's Ochtends, zodra het licht wordt, gaat het lichaam cortisol produceren. Dit hormoon zorgt er juist weer voor dat we makkelijker wakker worden. Het zorgt er onder meer voor dat we energie vrijmaken uit glucose die is opgeslagen in de lever en spieren. Het ritme van de afgifte van melatonine en cortisol is vaak verstoord, bijvoorbeeld bij mensen die veel in de nachtdienst werken, een jetlag hebben of weinig daglicht op de werkplek krijgen. Lichttherapie kan hierin een uitkomst bieden.

### **Samenwerken SSC en Davita Nederland BV**

De lichttherapie is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Toine Schoutens van Davita Nederland BV uit Eindhoven en het SSC. Schoutens, tevens werkzaam bij Stichting Onderzoek Licht & Gezondheid (gevestigd op de TU/e campus) begeleidde in het recente verleden topatleten als Pieter van den Hoogenband, Maarten van der Weijden en de gehele TVM Schaatsploeg. Daarnaast is zijn bedrijf verbonden aan het NOC\*NSF waar de methode ook voor het tegengaan van jetlag wordt gebruikt.

### **Persoonlijk advies en/of vragen**

Voor meer vragen of advies kunt u altijd contact opnemen met de fysiotherapeut van het SSC, Frits Niemans: [g.l.m.niemans@tue.nl](mailto:g.l.m.niemans@tue.nl)