



## Ijskoude therapie: Cryotherapie

Last van burn-out of stress? Neem een extreem koud stikstofbad, zegt de cryotherapeut. Dan komen blijmakende hormonen vrij en krijgen lichaam en geest een boost. Journalist Anne Pek stapte in een koude-cabine.

Oeh dit is koud. Dit is écht koud. Ik trappel met mijn voeten en wapper met mijn handen, maar dat helpt niet, daarvoor is de kou te intens. Liefst zou ik mijn naakte armen om mijn naakte lichaam slaan, maar nog los van de vraag of dat zou helpen: het is helemaal niet de bedoeling dat ik mezelf bescherm tegen deze kou. Ik hoor haar juist in volle omvang te ondergaan. Dan profiteer ik er het meest van, heb ik net gehoord van Roy Teesing. Alleen mijn voeten moeten warm blijven. Die steken nu dus in gevoerde slofjes. Maar voor de rest luidt het devies: onderga het gelaten.

En dus blijf ik bibberend van mijn ene geslofte voet op de andere springen terwijl de bodemplaat van de kleine stacabine me langzaam ronddraait. Zo kan het stikstofgas mijn lijf van alle kanten bestrijken. Ondertussen kan ik de temperatuur ronde na ronde zien dalen – de thermometer op de achterwand gaat razendsnel omlaag. Min 172 graden! En de secondeteller meldt dat ik nog ruim twee minuten moet! Ik voer mijn huppeltje nog maar wat op. Teesing knikt me over de open bovenrand van de cabine bemoedigend toe. Nog anderhalve minuut, nog eentje, een halve...

Dan zijn de volle drie minuten cryotherapie – zoals deze gecontroleerde onderdompeling in extreem lage temperaturen officieel heet – voorbij en reikt Teesing me een badjas aan. Met een zucht van verlichting schiet ik het kleedhokje in. Had ik vanochtend maar wat anders aangetrokken dan dat dunne shirtje. Iets groots en wolligs, een dikke sjaal. Niet aan gedacht, natuurlijk. Omdat het zomer is, maar ook vanwege de haast – ik was bijna weer te laat, zoals steeds de laatste tijd. Te veel aan mijn hoofd, geen rust in mijn lijf. Aaargh.

‘Alles goed?’ vraagt Teesing als hij me een minuut later een kop dampend hete kruidenthee toeschuift. ‘Brrr,’ zeg ik. Maar dan borrelt er ineens, nog voor de eerste slok, een warm gevoel van welbehagen in me op. En terwijl ik lekker onderuitzak in mijn stoel, vertelt Teesing me over zijn kennismaking met cryotherapie.

## Geweldige oppepper

In het voorjaar van 2016 was Teesing fysiek min of meer hersteld van de heftige burn-out en depressie die hem twee jaar eerder zijn werk als evenementenorganisator onmogelijk hadden gemaakt. Hij sportte weer, was behoorlijk afgevallen, had de grip op zijn leven min of meer hervonden. Maar hij voelde zich nog steeds niet fit, zijn oude energiepeil wilde maar niet terugkeren. En zijn somberheid bleef ook hardnekkig.

Toen Teesing daarom googelde naar behandelingen die hij nog kon uitproberen, stuitte hij op verhalen over cryotherapie, en hoe die je algehele welzijn kon verbeteren. Hij vond een aanbieder in Vlaardingen, probeerde diens koudecabine uit en was meteen enthousiast. 'Niet alleen omdat het effect had op de rugpijn waarvan ik al heel lang last had. Ik merkte ook dat mijn humeur er direct een geweldige oppepper van kreeg.'

Dus kocht hij een tienrittenkaart, en nog een, en nog een. Zestig dagen achtereen liet hij zich uiteindelijk koelen met vloeibare stikstof. Toen stond zijn besluit vast: hij ging zelf óók cryotherapie aanbieden. En zo komt het dat Teesing sinds afgelopen voorjaar eigenaar is van de Cryo & Spa Experience in het Haagse World Trade Center. 'Als er ergens veel mensen rondlopen die tegen een burn-out aan zitten, is het wel op een plek als deze. En de meesten hebben geen tijd voor langdurige behandelsessies. Hier kun je, als je wilt, al binnen een kwartier weer buiten staan.'

Niet dat dat Teesings bedoeling is. Liever heeft hij dat zijn cliënten na afloop van zo'n vrieskousessie net als ik nog even rustig een kop thee nemen, in de massagestoel gaan zitten en, indien gewenst, een praatje maken over hoe het met ze gaat. 'Je bezoekt ons immers om je stressniveau te verlagen.'

Zelf neemt hij ook nog zo'n drie keer per week een 'onderhoudsbeurt'. Want ja, het in de markt zetten van zo'n nieuw bedrijf is natuurlijk best stressvol. 'Ik merk dat mijn rugpijn direct weer terugkeert als ik een weekje oversla.'

## Liever een warme omhelzing

Is cryotherapie speciaal ontwikkeld ter bestrijding van stress en psychisch leed? Dat blijkt niet het geval. De behandeling werd eind vorige eeuw bedacht voor reumapatiënten. De Japanse reuma-arts Toshiro Yamauchi had vastgesteld dat extreme kou bij hen goed uitpakte.

Dat was natuurlijk niet helemaal nieuw; het is al eeuwen bekend dat droge kou kan helpen tegen ontstekingen en pijn. Wel nieuw waren de extreem lage temperaturen die Yamauchi inzette. De temperatuurschok was daardoor zo heftig dat de patiënten al na een paar minuten allerlei stofjes begonnen aan te maken die hun klachten tegengingen. Zoals het ontstekingsremmende stresshormoon cortisol en het pijnonderdrukkende endorfine. Yamauchis aanpak trok al snel de aandacht van artsen elders in de wereld. Met name in Midden-Europa bleken ze er ontvankelijk voor. Geen toeval: daar zijn ze al heel lang gewend om temperatuurwisselingen – een stuk milder, maar toch – in te zetten bij de behandeling van pijn en andere chronische gezondheidsklachten. Denk aan de wisselbaden waarmee de 19de-eeuwse Beierse ‘waterdokter’ Kneipp een heel gezondheidsimperium opbouwde, en aan de vele kuuroorden die het Habsburgse rijk telde. Ook werd cryotherapie ingezet bij andere aandoeningen waarbij ontstekingsreacties een rol spelen, zoals MS en sportblessures. Maar kou als middel tegen psychische klachten? Het klinkt tegennatuurlijk. Je wenst mensen die somber en futloos zijn immers eerder een warme omhelzing en een comfortabele plek toe. Geen naakt gebaad in stikstofdampen.

## Pijnstillend en euforiserend

Toch is die kille aanpak bij psychisch leed niet onlogisch. Van endorfines is al langer bekend dat ze behalve pijnstillend ook euforiserend werken. Je kunt er dus uitgesproken blij van worden. Daarbij is de laatste jaren steeds duidelijker geworden dat ontstekingsprocessen vaak een rol spelen bij het ontstaan van depressies. De cytokines die het immuunsysteem aanmaakt ter bestrijding van een griep of ontsteking, versterken in de hersenen namelijk de afvoer van opwekkende stofjes als dopamine, serotonine en noradrenaline. De lusteloosheid die daarvan weer het gevolg is, heeft in eerste instantie natuurlijk grote voordelen; zo krijgt het lichaam de nodige rust voor herstel. En het feit dat cytokines teruggetrokken gedrag oproepen, helpt voorkomen dat een zieke zijn omgeving besmet.

Al met al een slimme truc van de natuur, dat hele **sickness behavior**, zoals de wetenschap zulk depressief-gedrag-door-ziekte noemt. Maar als het immuunsysteem zonder duidelijke aanleiding ontstekinkje blijft spelen, levert het langdurige, zinloze apathie op.

Uit onderzoek is ook bekend dat dat laatste zeer geregeld het geval is bij mensen met auto-immuunaandoeningen als reuma, MS of de ziekte van Crohn: ze zijn aantoonbaar vaker depressief. En anders dan vroeger gedacht komt dat dus niet (alleen) doordat hun lichamelijke toestand ze aanleiding geeft tot gesomber. Het is echt dat overactieve afweersysteem, die overtrokken ontstekingsactiviteit, die hun vermogen tot het ervaren van plezier en voldoening ondergraaft.

Het zal dan ook niemand verbazen dat de artsen die de afgelopen jaren met cryotherapie gingen werken, geregeld van hun patiënten te horen kregen dat ze zich na zo'n sessie beter voelden. Niet alleen fysiek, ook geestelijk. 'Alsof mijn hoofd is schoongeveegd.' Joanna Rymaszewska, hoogleraar psychiatrie in het Poolse Wroclaw, zag dat opwekkende effect met eigen ogen – in haar universiteitsziekenhuis wordt cryotherapie toegepast. Ze was er zo door geïntrigeerd dat ze besloot te onderzoeken of kou ook zo zou uitpakken bij psychiatrische patiënten die geen in het oog springende auto-immuunaandoening hebben.

## Opgesloten

**Geen gekke gedachte, aangezien onderzoekers steeds meer aanwijzingen vinden dat depressies en angststoornissen per definitie gepaard gaan met laaggradige ontstekingen. Daar hoeft dus geen klassiek ziektebeeld aan te pas te komen – ook zoiets schijnbaar onnozels als een sluimerende tandvleesontsteking zou depressies tot gevolg kunnen hebben.**

Nu werkt Rymaszewska's universiteitsziekenhuis niet met de stacabines die Roy Teesing in Den Haag gebruikt, maar met heuse 'cryokamers': grote, volledig afgesloten diepvriesruimtes waarin je kunt rondlopen. Je hierin begeven is beslist nog een stuk heftiger dan drie minuten in een cabine staan waar je hoofd boven uitsteekt. Behalve je voeten moet je in deze kamers ook je gezicht en oren goed afdekken, en oogcontact met de buitenwereld heb je er niet. Ik persoonlijk zou mij er niet snel vrijwillig in begeven.

Toch stelde Rymaszewska in diverse onderzoeken vast dat haar proefpersonen er baat bij hadden. Zo constateerde ze in 2008 dat mensen met depressies en angststoornissen sneller vooruitgingen wanneer ze naast hun medicatie twee weken lang iedere dag een cryo-sessie ondergingen. En in 2016 kwam ze tot de conclusie dat mensen met geheugenklachten na tien sessies significant beter scoorden op geheugentests dan de controlegroep. Ook het bloedbeeld van deze mensen was verbeterd: er zaten minder ontstekingsstofjes in. Cryotherapie is wat haar betreft dus zeker een zinvolle aanvulling op het al bestaande therapie-aanbod.

## Even een supermens

Overigens is er nóg een mechanisme dat het opwekkende effect van extreme kou kan verklaren. Namelijk dat het een enorme stoot adrenaline door je lijf jaagt. Adrenaline is een heftig, snelwerkend stresshormoon, dat je op cruciale momenten in staat stelt tot vechten of vluchten – of er nou een beer aan je arm hangt of een manager in je nek zit.

In zijn vorig jaar verschenen boek **Oerkracht** schrijft de Amerikaanse wetenschapsjournalist Scott Carney bijna lyrisch over adrenaline: 'Gedurende de tijd dat al dat wondersap door je

aderen stroomt, bevind je je in een dermate verhoogde staat van paraatheid dat je je een supermens waant.' Je even een supermens wanen; dat is natuurlijk ook iets waar depressieve en angstige mensen beslist van opknappen.

Carney schrijft dit overigens niet na afloop van een keurig afgepaste cryo-saunasessie. Hij ging nog heel wat stapjes verder; hij beklom de besneeuwde top van de Kilimanjaro – gevoelstemperatuur -35° – met ontbloot bovenlijf. Dit in gezelschap van Wim **'the Iceman'** Hof. Hij deed dat na een lang traject met de ijsbaden, sneeuwsessies en ademhalingsoefeningen waarmee Wim Hof wereldwijd bekendheid verwierf. Mijn eenmalige cryo-ervaring valt daarbij in het niet.

Maar toch heeft die me iets opgeleverd. Wat ik in feite bij Roy Teesing heb gedaan, is mezelf een korte, maar heftige fysieke stress-schok toedienen om de gevolgen van doorjengelende psychische stress – zoals gedoe op het werk, gedoe met een puberdochter – tegen te gaan. En al kan ik niet beweren dat ik het World Trade Center verlaat als een supervrouw, er zit beslist meer veerkracht in mijn tred.

Bronnen: A.L. Dumitrescu, ***Depression and inflammatory periodontal disease considerations***, Frontiers in Psychology, 2016 / J. Rymaszewska e.a., ***Whole Body cryotherapy as a novel adjuvant therapy for depression and anxiety***, Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2008 / J. Rymaszewska e.a., ***Cryostimulation of whole body as a possible supportive biological approach in mild cognitive impairments***, European Psychiatry, 2016 / S. Carney, ***Oerkracht. Hoe ijskoud water, extreme hoogtes en andere ongemakken ons sterker kunnen maken***, LevBoeken, 2017

## AUGUSTUS 2018



auteur

### Anne Pek

Gezondheid is zoveel meer dan niet ziek zijn. Het is ook lekker in je vel zitten, zin hebben in dingen, ermee kunnen omgaan als het even tegenzit.

Als wetenschapsjournalist volg ik gretig het onderzoek naar alles wat ons geestelijke en fysieke welzijn beïnvloedt, en al sinds 2005 schrijf ik voor Psychologie Magazine over gezondheid in die brede zin.

[» profiel van Anne Pek](#)

