

DE CLAIM SPIJKERBEDRUST

Indiase fakirs schijnen pijnloos op hun spijkerbed te kunnen liggen, en dat is bewonderenswaardig, want zelfs de afgeronde kunststofpinnen van de Zweedse spijkermat zijn op de blote huid niet te harden. Met een handdoek erop gaat het beter; beginnende spijkerbedgebruikers kunnen zo de druk aanpassen met behoud van het effect, aldus de makers.

Dat effect kan groots zijn, staat er op de website van het Zweedse bedrijf Cura Comp dat de mat begin deze maand in Nederland introduceerde. De mat werkt pijnverlichtend en ontspannend en kan onder andere bij spit, hernia, reumatische pijn, hoofdpijn, slaapproblemen en stress de klachten doen verminderen. Na een paar dagen proefdraaien is de spijkermassage helemaal niet onplezierig meer. Maar werkt het ook zoals de fabrikant beweert?

Het idee achter de mat is dat de druk van de spijkers in de rug via het ruggemerg de hersenen activeert, waardoor de hormonen endorfine en oxytocine worden aangemaakt. Die hormonen maken dat we minder pijn ervaren en ons ontspannen voelen. De fabrikant dekt zich evenwel in: de mat heeft géén wetenschappelijke testen ondergaan, en niet iedereen heeft er baat bij. Dat kan kloppen, want volgens prof. Jan Hindrik Ravesloot, hoofd afdeling fysiologie in het Amsterdamse AMC, slaat de fabrikant 'de spijker geheel niet of niet geheel op zijn kop'.

Het hormoon oxytocine, zegt hij, wordt geproduceerd om de baring in gang te zetten en speelt een rol bij borstvoeding. Als neurotransmitter komt het vrij bij het knuffelen en vrijen, en versterkt het de partnerbinding. Er is geen enkele reden om aan te nemen dat ook een spij-

kermat de oxytocine-productie bevordert, zegt hij.

Van endorfines is bekend dat ze niet alleen in het brein worden aangemaakt maar ook plaatselijk. Ravesloot wijst op een recente publicatie in *Brain Research Reviews* waaruit blijkt dat ook immuuncellen endorfines bevatten. 'Als je een ontstoken knie hebt, sprenken geactiveerde immuuncellen endorfines in de knie. Dus de pijn van een ontsteking wordt beperkt door de cellen die de ontsteking zelf uitvoeren.'

Spijkermatdrukpunten zijn te beschouwen als een fysische aanval op de huid, zegt hij. De pijn die de punten veroorzaken, zou door endorfines van de immuuncellen kunnen worden gedempt. Maar die demping kan alleen daar werken waar de spijkers in de huid drukken. Dat de werking van de lokale endorfines zich verspreidt naar plaatsen waar reuma of hernia pijn veroorzaken, lijkt Ravesloot 'zeer onwaarschijnlijk'. Om van hoofdpijn en slaapproblemen nog maar te zwijgen. Als die pijn afkomstig is van een ontstekingsproces, maakt het lichaam bovendien zelf al endorfines aan.

Het brein schakelt pas op endorfineproductie over bij extreme, levenbedreigende omstandigheden, zegt hij, waarbij aandacht voor de pijn de levenskansen doet slinken. 'Slapen op een spijkermatje is nauwelijks als een levensbedreigende situatie op te vatten.'

Ellen de Visser

