

Lichttherapie in het oor. Het standpunt van het SOLG bestuur.

Door de firma Valkee wordt momenteel reclame gemaakt voor een apparaatje dat licht in de gehoorgang straalt. Er wordt gesuggereerd dat hiermee stemming verbeterd kan worden. Concreet wordt door Valkee het volgende geclaimd:

*“Valkee biedt dezelfde stemmingsverbeterende effecten als de zon, door via de gehoorgang veilig intens licht naar de lichtgevoelige gebieden van de hersenen te brengen. Daarom geeft Valkee energie en werkt het zowel preventief als ter behandeling van stemmingswisselingen. De Valkee bright light headset is klinisch getest en heeft een CE-markering Klasse II voor medische hulpmiddelen.”*

De wetenschappelijke adviesraad van SOLG heeft de gegevens die Valkee aandraagt ter onderbouwing van deze claims bestudeerd en advies uitgebracht aan het bestuur. Het bestuur van SOLG is in principe geïnteresseerd in elk initiatief waarbij licht wordt gebruikt ter verbetering van gezondheid. Het initiatief van Valkee is daarom met belangstelling ontvangen.

Echter, het bestuur van SOLG stelt met nadruk dat onderbouwing van de klinische effectiviteit van de lichttherapie via de gehoorgang vooralsnog ontbreekt. Licht in de gehoorgang wordt niet met het oog waargenomen. Het is daarom niet moeilijk om de effectiviteit van licht in het oor ter verbetering van de stemming te toetsen. Daarvoor dienen twee groepen proefpersonen te worden behandeld, de ene groep gebruikt het Valkee apparaat terwijl er daadwerkelijk licht in het oor wordt gestraald, en de andere groep draagt het apparaat zonder dat er licht wordt gebruikt. De proefpersonen mogen niet weten of het licht bij hen aanstaat of niet. De stemming moet vervolgens in beide groepen gemeten worden en de vergelijking van de uitkomsten leert dan of er een effect is van het licht. Juist omdat het licht niet door de proefpersonen wordt gezien is niet meer dan dit ene onderzoek nodig om de effectiviteit vast te stellen. Bij licht therapie via de ogen is veel meer onderzoek nodig omdat de proefpersoon dan kan waarnemen af hij/zij aan licht wordt blootgesteld. Dat brengt verwachtingen met zich mee en kan zogenaamde placebo-effecten teweeg brengen. Daarom heeft het lang geduurd voordat duidelijk werd dat licht therapie via de ogen werkt, en méér is dan een placebo-effect. De ontdekking van speciale cellen in het oog die gevoelig zijn voor blauw licht en die invloed hebben op onze alertheid heeft een grote rol gespeeld in de wetenschappelijke erkenning van de effectiviteit van licht therapie.

Volgens de website van Valkee heeft de firma ingezet op onderzoek van een mogelijk mechanisme waarlangs licht in het oor invloed zou kunnen hebben op activiteit in sommige hersengebieden. Dit is op zichzelf interessant, maar toont niet aan dat er invloed is op de stemming. Daarvoor moet eenvoudig het effect op de stemming gemeten worden, zoals hierboven is beschreven. Zonder dergelijk (bij voorkeur onafhankelijk) onderzoek blijft onbekend of licht therapie via het oor werkt of niet. Zelfs als sommige mensen zelf positieve effecten waarnemen zou het best alleen maar een placebo effect kunnen zijn. Het SOLG bestuur neemt daarom vooralsnog afstand van de claims van Valkee omtrent de effectiviteit van licht therapie via het oor.