

VALKEE

Kauppiaantie 30
FI-90460 Oulunsalo
FINLAND

www.valkee.com

Valkee-kirkasvalokuulokkeen tuorein tutkimus: huippu-urheilijoiden reaktioajat paranivat merkittävästi

Verven liikuntalääketieteen tutkimusyksikön toteuttama, Valkee-kirkasvalokuulokkeiden tuorein tutkimus jääkiekon SM-liigajoukkueella osoittaa, että pelaajien motorinen reaktioaika visuaaliseen ärsykkeeseen parani merkittävästi korvan kautta annettavalla kirkasvalohoidolla. Lumekontrolloidussa kaksoissokkotutkimuksessa tutkittiin Oulun Kärppien 22 pelaajan motorista reaktioaikaa visuaaliseen ja kuuloaistilliseen ärsykkeeseen. Tutkimus on Verven riippumattomasti toteuttama.

Oulun Kärppien 22 pelaajaa jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään, kirkasvalo- ja lumeryhmään, joissa molemmissa oli 11 henkilöä. Tutkimukseen osallistuvat saivat kolmen viikon ajan kirkasvaloa korvakäytävän kautta 12 minuutin ajan aamuisin. Lumehoito toteutettiin Valkee-laitteella, josta hoitovaikutus oli eliminoitu.

Tutkimuksen päälöydös oli, että motorinen reaktioaika visuaaliseen ärsykkeeseen eli se, miten nopeasti liikkeillä reagoidaan nähtyyn, laski kirkasvalohoitoa saaneiden hoitoryhmässä viidenneksen verrattuna tilanteeseen ennen hoitoa. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä hoito- ja lumeryhmän välillä.

”Tutkimus osoitti merkittäviä muutoksia huippu-urheilijoiden motorisessa reaktiokyvyssä verrattaessa heitä lumehoitoa saaneiden ryhmään”, tutkimusta johtanut yksikön johtaja, dosentti **Mikko Tulppo** Vervestä kertoo. ”Tutkimuksessa korvan kautta kirkasvalohoitoa saaneiden tutkittavien keskeinen suorituskykyparametri laski viidenneksen siitä, mitä se oli ennen hoitoa.”

Tulosta voi pitää erittäin kiintoisana siksi, että lukuisissa lajeissa reaktiokyvyllä on suuri merkitys ja valohoito saattaa osoittautua kiintoisaksi urheilufysiologiseksi tutkimusaiheeksi tulevaisuudessa.

”Tulos on lupaava, koska kyseessä on riippumattomasti toteutettu lumekontrolloitu tutkimus, ja ero hoitoryhmän ja lumeryhmän tuloksissa on lahjomattomalla fysiologisella parametrilla mitattuna merkittävä”, kommentoi tieteellinen johtaja **Juuso Nissilä** Valkeesta. ”Oulun Kärppien pelaajat ovat kognitiivisesti huippukunnossa. Tutkitut lähtöarvot ovat jopa huippu-urheilijoiden kärkiluokkaa, ja siksi

VALKEE

Kauppiaantie 30
FI-90460 Oulunsalo
FINLAND

www.valkee.com

muutosten saaminen on vaikeaa ja useilla mittareilla epätodennäköistäkin.”

Tämän vuoden aikana suomalaisessa kirkasvalohoitotutkimuksessa on otettu muitakin huomattavia askeleita. Elokuussa Oulun yliopiston tutkimusryhmä julkaisi ensimmäisenä maailmassa ihmisaivojen valovasteellisten solujen olemassaolon hyvinvoinnin kannalta keskeisissä aivojen osissa. Marraskuussa Valkeen ja Oulun yliopiston julkaisemien kahden kliinisen tutkimuksen tulokset näyttävät, että suoraan aivoihin kohdistettu kirkasvalohoito lievittää voimakkaasti kaamosmasennuksen oireita.

Lisätiedot:

tieteellinen johtaja Juuso Nissilä, Valkee Oy,
juuso.nissila@valkee.com

Valkee Oy on vuonna 2007 perustettu hyvinvointiteknologian yritys, joka on kehittänyt kannettavat kirkasvalokuulokkeet kaamosmasennuksen hoitoon. Yrityksen osaaminen perustuu pitkäjänteiseen tieteelliseen tutkimukseen ja kehitystyöhön yhteistyössä Oulun yliopiston kanssa. Lisää tietoa <http://www.valkee.com> tai Valkeen Facebook-sivuilta <http://www.facebook.com/ValkeeCompany>