

Acupunctuur en Spier –en gewrichtsklachten*

Uit recent onderzoek blijkt 50% van de Nederlanders er wel eens last van te hebben. Toch worden de klachten vaak onderschat. De aard en ernst ervan varieert, maar één ding hebben de klachten gemeen: ze hebben een grote invloed op het dagelijks welzijn van mensen.

De klachten

Het gaat vaak om klachten van stijfheid, pijn, of een combinatie van beiden. Stijfheid ontstaat in de gewrichten en kan een groot aantal oorzaken hebben. In veel gevallen gaat gewrichtsstijfheid met pijn gepaard.

Acute klachten

Acute klachten zijn over het algemeen beter behandelbaar dan chronische klachten. Het zijn klachten die worden veroorzaakt door bijvoorbeeld overbelasting, overstrekking of verstuiking van spier of gewricht. Daarnaast kan er sprake zijn van een infectie of van verminderde bloedtoevoer naar de spier. Een veel voorkomende acute klacht is ochtendstijfheid. Deze kan een teken zijn van oververmoeidheid of een burn-out. Door het toenemende computergebruik, komt ook RSI steeds meer voor.

Chronische klachten

Chronische klachten zijn vaak moeilijker te behandelen. Kans op genezing is sterk afhankelijk van de onderliggende oorzaken. Vaak is genezing niet mogelijk, de behandeling staat dan in het teken van het voorkomen dat de klachten toenemen en in het dragelijker maken van de aandoening.

In Nederland heeft 20% van de bevolking last van artrose of reumatische klachten. Naar verwachting zal dat aantal stijgen tot 38% in 2020. Ook osteoporose (botontkalking) kan voor chronische klachten zorgen, net als ME, goed- en kwaadaardige tumoren, spierreuma en jicht. Maar spier- en gewrichtsklachten staan niet altijd op zichzelf: ze kunnen een symptoom zijn van een onderliggende ziekte, zoals de ziekte van Lyme.

Acupunctuur

Acupunctuur kan een pijn verzachtende werking hebben en kan daarom worden ingezet bij mensen met spier- en gewrichtsklachten. Volgens de basisprincipes van de acupunctuur worden zwellingen, ontstekingen, pijn en stijfheid in het bewegingsstelsel veroorzaakt door energieblokkades. Doordat de energie niet vrijuit kan stromen, worden afvalstoffen onvoldoende afgevoerd en bereiken voedingsstoffen moeilijker de plekken waar ze nodig zijn. Een acupuncturist kan energieblokkades opheffen. Dit zal ook uw weerstand goed doen, wat weer de kans op ontstekingen verkleint.

De Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) heeft reeds in 2002 een rapport uitgebracht waarin onomstootbaar wordt bewezen dat **acupunctuur** een vergelijkbaar of zelfs beter resultaat heeft dan reguliere pijnstillers. In 55% tot 85% van de gevallen geeft acupunctuur verlichting bij chronische pijn; een pijnstiller als morfine in 70% van de gevallen. Bij acupunctuur wordt de aanmaak van neurotransmitters zoals endorfine in de hersenen gestimuleerd. Het lichaam maakt door de acupunctuur dus zelf stoffen aan die een pijnstillende en ontspannende werking hebben. **Een natuurlijke manier van pijnbestrijding, zonder bijwerkingen**

Bij iemand die al langere tijd pijnklachten heeft, zie je vaak dat bewegingen krampachtig of zelfs onmogelijk worden; hij of zij neemt een geforceerde houding aan, raakt sneller vermoeid en kan zich moeilijker ontspannen. De weerstand en het plezier in het leven kunnen verminderen, soms in sterke mate. Pijnklachten en met name als deze chronisch zijn, hebben een enorme impact op het dagelijks functioneren van een mens. Er bestaan dan ook vaak nog andere klachten naast, zoals vermoeidheid, stress, irritatie, somberte.

Het verhelpen van pijn is dus het bevorderen van de doorstroming van Qi en Bloed in de meridianen en de organen.

Electro acupunctuur

Electroacupunctuur (EA) is het toepassen van elektrische stromen op acupunctuurpunten via de naald.

Electro-acupunctuur is een vernieuwende vorm van acupunctuur waarbij stroom op bepaalde naaldcombinaties wordt toegepast. Zij heeft een vergelijkbaar effect als een pijnstiller . Door het vrijkomen van bepaalde neurotransmitters (stoffen) in het menselijk lichaam, kan electro - acupunctuur pijnklachten verlichten zonder enige bijwerking. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende stroomvormen. De in het lichaam ingebrachte naalden worden door middel van elektrische geleidingskabeltjes met een stimulatietoestel verbonden waarbij de stroomimpulsen de werking van de naald versterken.

Guasha

Guasha is een oude geneeskundige methode, die in vele Aziatische landen wordt toegepast. Haar werking is dan ook veelzijdig. Met behulp van speciale Guasha tools worden bepaalde gebieden van de vooraf geolieerde huid "geschraapt", dit is niet pijnlijk.

1. **Het verwijdert toxines** uit het lichaam: door middel van het schrapen worden de toxines in het bloed naar de oppervlakte gehaald en opgeruimd door het afweersysteem.
2. **Het Bloed wordt gevoed en daarmee de afweer:** Guasha zorgt voor een onderhuidse aderlating waardoor het lichaam wordt gestimuleerd meer bloed (en dus ook witte bloedcellen) te maken.
3. **Qi en Bloed worden bewogen.** Vandaar dat deze methode door de meeste acupuncturisten wordt toegepast bij vastzittende spieren en peesklachten.

Cupping

Ook cupping kan worden toegepast bij mensen met spier- of gewrichtsklachten. Deze eeuwenoude techniek houdt in dat halve bollen van glas, plastic of bamboe op het lichaam worden geplaatst. De bollen worden vacuüm gezogen door middel van een pompje, of door de lucht in de bol te verhitten. Daardoor zullen de cups zich aan de huid vastzuigen. De bloedcirculatie en energiedoorstroming worden hierdoor gestimuleerd.

Moxa

Ook moxa kan heel heilzaam zijn. Het is een vorm van acupunctuur waarbij warmte een essentiële rol speelt. De naalden die in het lichaam gestoken worden of bepaalde acupunctuurpunten worden verhit door middel van een sigaar van bijvoetkruid (moxa). De warmte wordt via de naald het lichaam in geleid en dringt door tot diep in de acupunctuurpunten. Moxatherapie is bij uitstek geschikt voor mensen met gewrichtsklachten.

Beweging

Uit onderzoek is gebleken dat bewegingsfuncties, wanneer ze eenmaal verloren zijn gegaan, erg moeilijk terug te winnen zijn. Het is dus belangrijk om te blijven bewegen, ook wanneer uw klachten (nog) niet zo erg zijn. Beweging helpt verder om overgewicht te voorkomen of verminderen, wat extra belasting van de gewrichten voorkomt. Daarnaast zorgt voldoende lichaamsbeweging ervoor dat de gewrichtsvloeistof over het kraakbeen verspreid wordt. Ook worden spieren, banden en pezen soepel en sterk gehouden. Wanneer u beweegt, maakt uw lichaam bovendien het hormoon endorfine aan, dat werkt als natuurlijke pijnstillers.

Voeding

Voedsel is de brandstof voor het menselijk lichaam. Verandering in uw voedingspatroon heeft dan ook directe invloed op uw lichaam, daarover zijn verschillende geneeskundige stromingen, waaronder de acupunctuur, het eens. In veel alternatieve en complementaire geneeswijzen is daarom aandacht voor het voedingspatroon van patiënten.

- * informatie is deels afkomstig van de Nederlandse Vereniging voor de Acupunctuur (NVA)