

# Complementaire behandeling met acupunctuur

- Zoals steeds zal men in de behandeling met acupunctuur het energetisch substraat trachten in evenwicht te brengen. Zoals al vermeld kan de yuán qì niet aangevuld worden, doch ze kan wel optimaal aangewend worden. Alle andere energiebanen (meridianen) moeten ook harmonisch samen functioneren om een evenwichtig globaal netwerk van energie in stand te houden.
- Daarnaast is het van belang dat via acupunctuur het lichaam minder vatbaar wordt voor klimaatsinvloeden. Buiten de vochtigheid en de koude is ook de wind een belangrijke oorzakelijke factor. Hij zal namelijk alle negatieve klimaatsinvloeden sneller doen doordringen in de meridianen en de anatomische structuren.
- Nadat alle meridianen zo harmonieus mogelijk in evenwicht zijn gebracht, zal de acupuncturist ook aandacht besteden aan de plaatselijke symptomen.
- Dit kan gaan in de acute fase van het afvoeren van ontsteking en hitte tot het verdrijven van de pijn en het terug beweeglijk maken van de gewrichten in de tweede fase. Hiervoor wordt ook nog warmte toegediend al of niet op de naalden. Dit noemt men moxibustie: d.i. opbranden van het bijvoetkruid of artemesia vulgaris (vaak wordt er gebruik gemaakt van de moxalamp als rookvrij alternatief).
- De eigenlijke acupunctuurbehandeling bestaat uit het aanprikken van welbepaalde punten (acupunctuurpunten), gelegen op de energiebanen. Er worden punten aangeprikt, zowel plaatselijk als op enige afstand van het letsel.
- Hoe verder de artrose geëvolueerd is, hoe moeilijker ze te behandelen is.
- Acupunctuur kan op verantwoorde wijze, zonder nevenverschijnselen als alternatief of als complementaire aanpak, naast de bestaande therapieën aangewend worden om patiënten met artrose te behandelen.
- Best bespreekt u uw klachten met uw acupuncturist, die uw symptomen dan in de juiste patronen zal plaatsen en u de details over de duur van de behandeling en de prognose zal kunnen geven. Artrose kan in elk stadium met acupunctuur behandeld worden.

Neem contact op met de door BAF-erkende acupuncturist uit uw buurt. Hij zal U buiten de therapie zelf nog nuttige informatie verstrekken over de levenswijze en voedingsgewoonten, die u kunnen helpen bij artroseklachten.

# Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF (Belgian Acupunctors Federation) wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAFacupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

# Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be).

# Artrose Acupunctuur kan helpen



## Wat is artrose in de westerse geneeskunde?

Bij een gewricht is er een constante vernieuwing van het kraakbeen. Wanneer echter de afbraak groter is dan de celvernieuwing spreekt men van artrose. Deze klachten komen vaker voor bij vrouwen. Vermits het een slijtageproces is dat ingezet wordt door beperkte regeneratie van het kraakbeen, komt het meer voor op oudere leeftijd. Ongeveer 9 op 10 van de 60 plussers kampt met artroseverschijnselen. In een eerste fase treedt er startstijfheid op. Nadien, wanneer de elastische kraakbeenlaag afneemt in dikte en kwaliteit, ontstaat pijn.

Spontane artroseklachten in meerdere gewrichten zonder aanwijsbare oorzaak noemen we primaire artrose. Deze vormt heeft vaak een erfelijkheidsachtergrond. Secundaire artrose ontstaat ten gevolge van een trauma of repetitieve belastende bewegingen. Vaak is er een verband tussen de klachten en bepaalde weertypes. Het zal niemand meer verbazen dat klimatologische factoren invloed hebben op het menselijke lichaam. Dit wist men reeds toen de eerste barometers werden gefabriceerd met mensenharen. We weten dat vooral vochtigheid, gecombineerd met koude, een negatieve invloed uitoefent op spieren en gewrichten. We kennen deze klachten als reumatische aandoeningen. Wanneer het kraakbeen van de gewrichten lange tijd aan deze klimatologische factoren wordt blootgesteld, gaat het verdrogen, degenereren en geeft dus op zijn beurt artrose. Als gevolg op deze toestand wil het lichaam ter bescherming reageren door rond de gewrichten kalk te laten aangroeien. Dit zijn de zogenaamde osteofyten, of papegaaienbekken indien aan de wervels. Deze verkalkingen kunnen op hun beurt druk uitoefenen op weke structuren, zoals gewrichtskapsels, pezen, spieren, zenuwen.

Dit kan pijn, ontsteking en bewegingsbeperking veroorzaken en zo raakt de patiënt verzeild in een vicieuze cirkel waar hij zonder behandeling niet uitgeraakt.

## Wat is artrose in de traditionele Chinese geneeskunde?

De Chinese geneeswijze kent de term artrose niet als dusdanig maar kent wel de aandoening onder een andere terminologie, namelijk uitputting van de yuan energie. Indien vocht en koude de klachten mee bepalen, spreken we van een bi-syndroom. Zoals alle andere aandoeningen ligt ook bij artrose de oorzaak in ons energetisch patroon.

In de traditionele Chinese geneeskunde onderscheidt men verschillende soorten energie: energie die we uit onze voeding halen of uit de lucht opnemen en ook de aangeboren energie, de yuan qi genaamd. Deze laatste wordt opgeslagen in de niermeridiaan (energiekanaal van de nieren). In tegenstelling tot de eerste soorten energie, kunnen we de yuan qi niet aanvullen gedurende ons leven. We kunnen ze enkel opgebruiken. Dit verbruik, soms misbruik, ligt bij één persoon al hoger dan bij een andere. Het verdwijnen van deze hoeveelheid energie is het verouderingsproces. Elke meridiaan staat in voor een bepaald soort weefsel. De energie van de niermeridiaan en meer specifiek van de yuan qi, is verantwoordelijk voor de kwaliteit van de botstructuren en gewrichten. Het is dus niet verwonderlijk, dat bij ouder worden en dus bij afname van de yuan qi, ook de kwaliteit van het bot en de gewrichten verslechtert.

Wanneer iemand met verminderde nierenergie (yuan qi), zich niet adequaat kleedt bij koude (xie qi) en vochtigheid, dringen deze klimaatsfactoren door in de meridianen tot zelfs in het bot toe. In eerste instantie geeft dit aanleiding tot een stase of obstructie van de energiecirculatie. Blijft deze toestand lange tijd bestaan, dan kunnen er degeneratieve veranderingen optreden in het gebeente of in de gewrichten. We spreken dan van een bi-syndroom. Deze mensen hebben vaak beterschap indien ze naar warme oorden trekken. Jammer genoeg komen de klachten snel terug bij blootstelling aan koude en vocht. Dus tijd voor een energetische aanpak.



## Behandeling van artrose met westerse geneeskunde

In een eerste fase manifesteert de aandoening zich als een acute of subacute ontstekingsreactie met pijn en warmteontwikkeling in de gewrichten. Hiervoor gaat men ontstekingsremmers, al dan niet op basis van corticoïde, en eventueel pijnstillers toedienen. Wanneer de toestand meer gestabiliseerd raakt, verdwijnt de warmteontwikkeling en primeren bewegingsbeperking en pijn als klachten.

In dit stadium kan de patiënt buiten de medicatie ook nog baat vinden bij fysio- of kinesiotherapie.

Indien deze evolutie verder gezet wordt, zal het lichaam zelf reageren door een volledige blokkade en verkalken van de gewrichten. Op dit ogenblik is de pijn grotendeels verdwenen, maar tevens ook de beweeglijkheid. Wanneer in deze fase bepaalde structuren, zoals bloedvaten en zenuwen geklemd raken, geeft dit aanleiding tot onomkeerbare functionele en organische klachten.

