

*Omgaan met*  
**pijn**

Acupunctuur  
kan  
helpen

Iedereen heeft wel eens pijn.

Hoofdpijn, spierpijn, rugpijn of tandpijn, ...  
Pijn kan veel oorzaken hebben en veel vormen aannemen.

Pijn is bovendien heel individueel. De één schreeuwt het uit bij iets waar een ander geen krik voor geeft. Pijn is lichamelijk maar ook emotioneel.

Angst, stress of verdriet kunnen pijn verergeren. Vreugde, geluk of goed gezelschap kunnen pijn verzachten.

## **Wat is pijn?**

Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam om de hersenen te laten weten dat er iets mis is en dat ons ervoor behoedt om risico's te lopen. Het is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Deze pijn noemen we **acute** pijn.

Als de pijn langere tijd duurt, is er sprake van **chronische** pijn. In sommige definities wordt een tijdsduur genoemd van 3 of 6 maanden, maar bij het vaststellen van chronische pijn moet in de eerste plaats naar de oorzaak worden gekeken, niet naar de tijdsduur.

Door de pijn weg te nemen of te onderdrukken wordt dus niet altijd de oorzaak weggenomen, laat staan dat de patiënt genezen is. Daarom is onderzoek naar de oorzaak en is bestrijding van de kwaal altijd nodig.

## **Soorten pijn:**

1. De acute en subacute pijn, waarbij een duidelijke oorzaak bestaat. Voorbeelden hiervan zijn pijn na een trauma of een operatie, pijn als gevolg van degeneratieve ziekten zoals reuma (reumatoïde artritis), MS (multiple sclerose).

2. Chronische pijn. Soms is er voor chronische pijn een duidelijk aanwijsbare oorzaak, bijvoorbeeld pijnklachten in een operatietekken als gevolg van een nieuwvorming van zenuwweefsel. Soms is er wel een aanwijsbare oorzaak, maar staat die niet in relatie met de pijnklacht. Soms is geen duidelijk aanwijsbare oorzaak. Het merendeel van de chronische pijnklachten heeft geen enkele functie meer en moet als een opzichzelfstaande ziekte worden beschouwd.

3. Centrale pijn. Dit is pijn in het zenuwstelsel zelf.

*Vanouds speelt acupunctuur een belangrijke rol bij het behandelen van chronische én acute pijnklachten.*

### **Verstoorde energiecirculatie**

Binnen de acupunctuur wordt pijn gezien als een teken dat ergens in het lichaam de energie niet of onvoldoende kan doorstromen. De noodzakelijke voedingsstoffen komen moeilijker op de plaats van bestemming en afvalstoffen worden in onvoldoende mate afgevoerd. Als gevolg hiervan ontstaan er beschadigingen in het weefsel en neemt de pijn nog meer toe.

## Herstellen van de balans

Het aanprikken of het verwarmen van de acupunctuurpunten met moxa verhelpt de stagnatie en laat de energie weer in beweging komen. Bovendien bevordert de behandeling de aanmaak van lichaamseigen pijnstillers (endorfine). Omdat bij chronische pijnklachten de naaldjes soms zeer frequent geactiveerd moeten worden en het belangrijk is om de juiste soort endorfines op het juiste moment te activeren, wordt er gebruik gemaakt van elektro-acupunctuur. Daarnaast worden er punten in het oor aangeprikt, omdat het oor reflexmatig het volledige lichaam weerspiegelt. Ooracupunctuur is zeer effectief voor acute pijn.

Acupunctuur kan ervoor zorgen dat:

- de pijn verdwijnt of vermindert.
- het pijnniveau verlaagt.
- het vermogen om met pijn om te gaan verbetert.
- het energiepeil verhoogt, waardoor de pijn beter kan bestreden worden.
- de functionele dagdagelijkse activiteiten beter kunnen uitgevoerd worden.
- de levenskwaliteit verhoogt.

## **Wetenschappelijke erkenning**

In wetenschappelijke kringen wordt acupunctuur algemeen erkend als pijnstillende therapie, omdat door wetenschappelijk onderzoek bewezen is dat acupunctuur lichaamseigen morfineachtige stoffen doet vrijkomen. Het heeft ook een werking op bepaalde hersendelen waardoor de pijn kan afnemen.

Ook de International Association for the Study of Pain (IASP) heeft onlangs een subgroep opgericht ter bestudering van acupunctuur als behandelingsmethode bij chronische pijn. De interesse van de wetenschappelijke wereld in de bewijsvoering van acupunctuur als therapeutisch middel bevordert de legaliteit van de toepassing ervan.

**Wordt acupunctuur terugbetaald?**

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

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),

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.**

