

Lage rugpijn

Kan
acupunctuur
helpen?

Lage rugpijn is één van de meest voorkomende pijnklachten in onze maatschappij. Ze is

verantwoordelijk voor vele duizenden uren van arbeidsongeschiktheid en voor het spenderen van duizenden Euro's aan medicatie en behandeling.

Het kan gaan om een acute pijn zoals een acute lumbago of 'verschot', of om chronische pijn, zoals bij artrose of discuslijden.

De pijn kan zich voordoen aan één zijde (unilateraal), beiderzijds (bilateraal) of op de middellijn.

De intensiteit van de pijn kan variëren van een vage last of vermoeidheidsgevoel van de rug of benen tot hevige, soms onuitstaanbare pijnen.

De lange duur of de ernst van de pijn heeft bovendien dikwijls ook nog een weerslag op de emotionele toestand van de rugpijnlijder.

Oorzaken van lage rugpijn

Rugpijn kan optreden ten gevolge van aandoeningen van de inwendige organen (nieren, baarmoeder of eierstokken), doch is meestal te wijten aan pathologie ter hoogte van de wervelkolom zelf of van de rugspieren.

De meest frequente oorzaken van rugpijn zijn:

1. chronische of acute overbelasting van de ligamenten thv de rug;
2. degeneratieve veranderingen (= slijtage) van de wervellichamen of de kleinere facetgewrichtjes (osteoarthrosis);
3. degeneratieve veranderingen van de tussenwervelschijf of discus (discusbulging, discusprolaps, discushernia).

Normaal ligt die discus mooi tussen het boven- en onderliggende wervellichaam. Bij slijtage kan de discus naar achter uitpuilen en drukken op de andere structuren van de rug, wat lokaal pijn zal geven.

Zo'n uitstulping van discusmateriaal kan ook drukken op een zenuw ter hoogte van het ruggenmergkanaal. In dit laatste geval spreken we dan van ischias of 'sciatic'. Bij ischias kan er naast pijn ter hoogte van de rug ook uitstraling zijn van de pijn naar het been, evenals voosheid of tintelingen van de bil, het been of de voet of zelfs krachtsvermindering van de beenspieren aan de getroffen zijde.

Dikwijls neemt de pijn toe bij bewegen; of bij hoesten/niezen waarbij de druk op de discus plots toeneemt.

Bij elk van deze drie laatst opgenoemde oorzaken kan er pijn en stijfheid van de rugspieren optreden.

Diagnose van lage rug pathologie

De diagnose in Westerse geneeskunde wordt gesteld door een RX van de lumbale zuil die een vernauwing van de tussenwervels of een slijtage van het bot (arthrosis) kan aantonen. CT-scan en MRI kunnen de discus zelf in het licht stellen, de eventuele uitpuiling ervan of de druk op tegenaanliggende structuren of zenuwen.

Werking van acupunctuur in termen van Chinese geneeskunde

Acupunctuur is een volwaardige geneeswijze die reeds meer dan 2000 jaar oud is. Deze oosterse geneeswijze legt vooral de nadruk op de ganse mens en niet op symptomen. Tijdens een behandeling tracht de acupuncturist de wanverhouding van energie terug in balans te brengen. De mens bestaat o.a. uit een netwerk van energiebanen of meridianen. Hierin moet normaal de energie zich evenwichtig en harmonisch bewegen.

Is er ergens een blokkage van de energiestroom, bijvoorbeeld in de energiebanen ter hoogte van de rug, dan zal zich daar pijn voordoen.

De oorzaak van die energieblokkade kan te wijten zijn aan uitwendige factoren (trauma, overbelasting van de rug), of aan een beperkte lichaamsweerstand (bij ouder worden, langdurige ziekte, chronische overbelasting en verzwakking van de rug), waardoor er onvoldoende energietoevoer is naar de spieren en structuren van de rug.

Het doel van de acupunctuur is de energietoevoer terug te verbeteren en de energieblokkade op te heffen om zo de pijn te doen verdwijnen.

De behandeling bestaat uit het aanprikken van welbepaalde punten (acupunctuurpunten), gelegen op de energiebanen.

Wat betekent dit in onze Westerse taal?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat acupunctuur zowel een pijnremmend als een ontstekingswerend effect heeft. De werking van acupunctuur is bovendien cumulatief, zodat het effect na herhaalde behandelingen steeds langer wordt.

Dit betekent niet alleen dat de rugpijn kan onderdrukt worden met acupunctuur, maar dat sommige patiënten maandenlang pijnvrij kunnen blijven.

Duur van de behandeling

Bij acute rugpijn volstaan dikwijls 2 tot 4 behandelingen.

Bij chronische vormen werkt men in sessies van 10 beurten. Hoewel er meestal reeds een duidelijke verbetering is na één sessie kan een tweede of eventueel een derde aangewezen zijn om alle pijnklachten te onderdrukken. Eventueel kan een laag frequente stroom worden gebruikt om het effect te versterken.

Effectiviteit van acupunctuur

De resultaten van acupunctuur bij de behandeling van rugpijn zijn zeer goed.

Bij acute rugpijn bereikt men genezing in 85 tot 90%, en een verbetering in 15 tot 10% van de gevallen (Shanghai Journal of Acupuncture and Moxibustion, 1994, 3&4).

Bij chronische rugpijn liggen de genezingspercentages tussen de 70 en 80%, is er een duidelijke verbetering bij 15 tot 20 % van de patiënten en geen merkbaar resultaat bij 2 tot 4% (Jiangsu Chin. Med. 1994,4 en Tianjin Chin. Med. 1994,4).

Globaal kan men stellen dat de rugpijnen te wijten aan littekenweefsel, zoals gezien wordt bij sommige patiënten die reeds geopereerd werden, minder goed reageren op acupunctuur dan de klassieke vormen van lage rugpijn.

Nochtans moet elk geval apart bekeken worden. Een goed geschoolde en getrainde acupuncturist zal zijn patiënt deskundig inlichten over de mogelijkheden van acupunctuur bij zijn klachten.

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.tv,

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

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

