

Sinusitis?

Acupunctuur
kan
helpen

Er zijn er heel wat...mensen die last hebben van sinusitis. Ongeveer een 30% van de mensen heeft wel eens een acute sinusitis en 15 % een chronische.

Sinusitis is een ontsteking van de slijmvliezen in de sinussen: sinussen zijn holle ruimten in onze schedel, vooral rond de neus, boven en onder de ogen. Bij sinusitis zijn er hoofd- en aangezichtspijnen. De plaats is afhankelijk van welke sinus aangetast is: dikwijls boven de ogen, maar ook onder de ogen in de zone van de jukbeenderen. Als we er op drukken is het pijnlijk. De neus zit verstopt. Er is dun of integendeel dik en gekleurd slijm. De hoofdpijn verergert wanneer we ons vooroverbuigen. Dikwijls voelt alles geblokkeerd aan, 'het zit dicht', we kunnen niet helder denken, en er is een gevoel van 'zwaarte'.

De dokter gaat bij een **acute sinusitis**, die bv. ontstaat na een intense verkoudheid, of ook als het gevolg van bv. hooikoorts, meestal ontzwellende medicatie geven, zodat we beter kunnen ademen, een pijnstillers en dikwijls antibiotica.

Voor hij beslist dat we een **chronische sinusitis** hebben gaat de dokter meestal aanvullende onderzoeken doen, zoals een CT-scan, waar de neusbijholten mooi in beeld gebracht worden, en we kunnen zien of de sinussen ontstoken zijn of verstopt. De chronische sinusitis wordt dikwijls gelijkaardig behandeld als de acute, maar het helpt niet zo goed, want anders zouden we het niet 'chronisch' noemen.

Acupunctuur

Wij menen dat acupunctuur een erg goed aanvulling kan zijn in de behandeling van sinusitis, zowel voor de acute- als de chronische sinusitis. Hoewel sprays en antibiotica dikwijls blijken te helpen, hebben ze ook veel nadelen, waarvan de westerse geneeskunde zich ook bewust is.

Direct effect na acupunctuur: Het is opvallend dat met acupunctuur in veel gevallen onmiddellijk na de behandeling er een 'opener gevoel' ontstaat. De neus gaat open, het hoofd wordt lichter, mensen ademen vrijer en voelen zich verlicht. Er zijn punten die op het aangezicht liggen en daar geprikt worden. Dit lijkt een beetje eng, maar het is heel veilig. Vooral het punt naast de neusvleugels is interessant. Het is best pittig wanneer het aangeprikt wordt en heeft een sterke sensatie, maar het bevrijdt en opent. Het heet trouwens in het Chinees yingxiang, wat betekent 'welkom reuk', omdat de neus zich opent en wij direct beter kunnen ruiken. Met stevige puntige massage op dit punt, kun je ook al heel wat bereiken. Er worden ook punten op armen en eventueel benen geprikt, omdat de energiebanen die in het aangezicht lopen, en daar verstopt en geblokkeerd zijn, hun oorsprong verder op het lichaam hebben. Er wordt dus verder gekeken dan alleen maar het aangezicht met zijn 'sinussen', en zo komen we tot het volgende punt...

De diepere oorzaken van sinusitis: Het meest opvallende bij sinusitis is zeker slijm. Bij acute sinusitis zal dit helder en vloeibaar zijn, maar al snel evolueert dit naar stevig,

taai, gekleurd en ruikend slijm, en kan oorzaak zijn van een chronische sinusitis.

Hoewel acupunctuur meestal direct een verlichtend effect geeft, moeten we het grondmechanisme, nl. het ontstaan van slijm, ook aanpakken, dit vooral ook om een langer effect, en eventueel een genezing te bekomen.

In de Chinese Geneeskunde is het ontstaan van slijm sterk verbonden met het spijsverteringssysteem. In veel gevallen van sinusitis is het spijsverteringssysteem niet in orde (diarree, constipatie, opgeblazen gevoel, geen eetlust...en dit doet slijm ontstaan).

Met acupunctuur kunnen we het spijsverteringssysteem optimaliseren en beter maken, zodat er minder slijm geproduceerd wordt. Anderzijds is het ook belangrijk dat we niet té slijmvormend eten: minder zuivel, minder suiker en snoep, minder 'rijkelijk' eten (roomsauzen, gefrituurde lekkernijen, te vettig, vettig vlees...), en vooral ook tijd maken en zorg besteden aan uw maaltijd. Niet te snel, te vluchtig, tussendoor...

Acupunctuur is een waardevolle behandeling voor sinusitis: het verlicht vaak direct en tegelijkertijd probeert acupunctuur de dieper liggende oorzaken aan te pakken, en de patiënt in zijn geheel te verbeteren.

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,

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

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

