

Pijn verlichten met acupunctuur

Wie is er niet bekend met pijn? De een heeft een pijnlijke elleboog, de ander regelmatig hoofdpijn of zelfs chronische pijn. Feit is dat pijn niet alleen heel vervelend is, maar ook je leven op zijn kop kan zetten. En juist bij pijnklachten kan acupunctuur in veel gevallen effectief zijn. Dit weet niet iedereen. Daarom deze nieuwsbrief over het onderwerp pijn en wat acupunctuur hierin kan betekenen. En vanwege het feit dat ik recent een bijscholing heb gehad en daar nog meer technieken heb geleerd om effectief pijn te bestrijden.

Gertjan Koornneef – acupuncturist

Wat is pijn in de Chinese geneeskunde?

Iedereen is bekend met pijn, omdat pijn een belangrijke signaalfunctie heeft. Pijn is heel subjectief en kan onderscheiden worden in acute en chronische pijn. Chronische pijn wordt vaak gedefinieerd als een pijn die minstens 12 weken aanhoudt. Uit meerdere bronnen blijkt dat 1 op de 5 mensen hier elke dag last van heeft. Dat betekent een patiëntengroep van 2,2 miljoen (!), groter dan de groep van mensen met hart- en vaatziekten. Een enorme groep die niet altijd gezien wordt.

Pijn wordt in de Chinese geneeskunde heel eenvoudig uitgelegd: stagnatie veroorzaakt pijn. Dus welke pijn het dan ook betreft, acuut of chronisch: de pijn wordt veroorzaakt door een lokale of grotere stagnatie van qi (vaak vertaald als “levensenergie”) en/of bloed. De klassieke teksten van de Chinese geneeskunde gaven het al aan: bij een vrije doorstroming is er geen pijn. Deze vrije doorstroming is dan ook wat we met acupunctuur en eventueel massage willen bevorderen. Om daarmee het proces om te draaien: het bevorderen van de doorstroming verlicht niet alleen de pijn, maar zorgt ook voor een betere voeding van het weefsel ter plaatse, waardoor het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt aangezet. Daarnaast wordt met acupunctuur ook de werking van de organen bevorderd, waardoor ook de eventuele dieperliggende oorzaken van de stagnatie worden aangepakt.

Pijn heeft een signaalfunctie en de aard van de pijn is belangrijk bij de diagnose. Ik zal dan ook altijd doorvragen, denk aan het soort pijn (stekend, zeurend, bonkend, ...), de frequentie (elke dag, wanneer op de dag, toenemend in de dag, ...), wat het beter of slechter maakt (zoals beweging, druk, koude/warmte, ...). Het belangrijkste is uiteraard waar de pijn zich precies bevindt, zoals ik hieronder uitleg.

Hoe werkt de pijnbestrijding met acupunctuur?

Bij pijnbestrijding werk ik vooral met de balansmethode, ontwikkeld door Dr. Tan. Deze Amerikaans-Chinese arts heeft klassieke methodes toegankelijk gemaakt voor westerse therapeuten en artsen. De effectiviteit is verbluffend en vrijwel altijd direct merkbaar, vandaar dat ik mij blijf bijscholen over deze methode en deze heel vaak toepas.

Allereerst is het van belang dat ik precies weet waar de pijn zich bevindt. Een kleine plek of juist een grote plek, vast of verspringend. Dit bepaalt namelijk welke meridianen in het lichaam zijn verstoord. Vervolgens zoek ik meridianen op andere plekken in het lichaam, die de betrokken meridianen kunnen balanceren. Ik prik dus in principe niet in het pijnlijke

gebied, want dat wil je ook niet. En het is niet nodig. Voorbeeld: voor pijn in de elleboog prik ik vrijwel altijd in de tegenoverliggende knie. Pijn in de onderbuik is te verhelpen met punten op onderarm of onderbeen. Rugpijn met de hand of andere ledematen. Oogproblemen bij de knie. Dit blijft voor veel mensen fascinerend om mee te maken, waarbij de directe pijnverlichting natuurlijk het allerbelangrijkste is.

De balansmethode biedt mij heel veel mogelijkheden. Mijn cliënten zien mij dus de pijn van verschillende kanten aanvliegen, net zolang tot er effect is. Soms verdwijnt de pijn en duikt iets verderop weer op. Dan volgen we die pijn en pakken ook die aan. Net zolang tot er een significante pijnreductie is opgetreden. Dit balanceren met meridianen is voor mij volkomen logisch en ik puzzel er graag mee. Dit komt omdat ik oorspronkelijk ben opgeleid als ingenieur en dus analytisch van aard. Aangezien Dr. Tan vliegtuigbouwkundige was, zal het niet verbazen dat ik veel voeling heb met deze methode.

Voor welke pijnklachten is acupunctuur geschikt?

Acupunctuur kan helpen bij in principe alle soorten pijnklachten, waar dan ook in het lichaam, zowel acuut als chronisch. Ik kan en wil uiteraard niet beweren dat acupunctuur altijd 100% effectief is bij alle klachten. Maar mijn streven is om al bij de eerste afspraak verandering teweeg te brengen, wat in heel veel gevallen ook lukt. Soms met een verandering van de pijnvering, vaak met een directe grote verlichting.

Het maakt niet uit of pijn acuut of chronisch is. Ook bij jarenlange pijn kan het effect direct merkbaar zijn. Maar er zijn uiteraard ook taaie klachten en omstandigheden, waar het moeilijker is of het langer duurt om effect te bewerkstelligen.

Enkele voorbeelden van pijnklachten, waar ik ervaring mee heb:

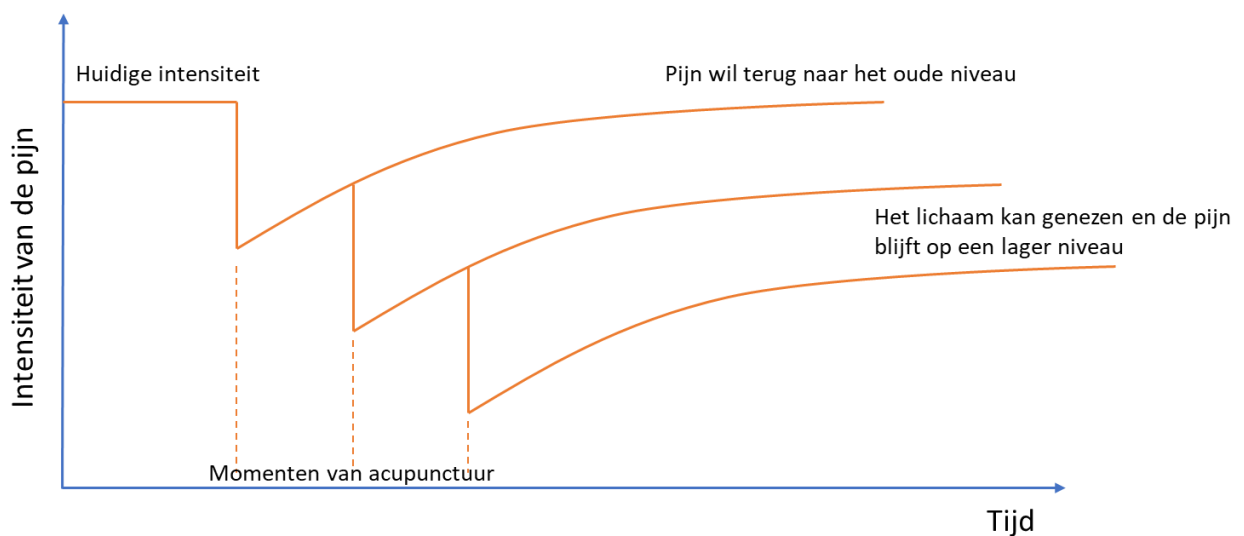
- Nek- en rugklachten, zowel acuut als chronisch en van elke aard en origine
- Ischias, waarbij de pijn vaak vanuit de rug uitstraalt naar het been, soms tot aan de voet
- Hoofdpijn van allerlei aard, inclusief chronische migraine
- Pijn aan gewrichten, zoals elleboog/knie (vaak heel snel te verhelpen) en schouder (een frozen shoulder vraagt meer tijd)
- Buikpijn, zowel klachten aan de maag/darmen als menstratiepijn
- Ademhalingsproblemen (zoals astma/bronchitis) en daardoor een strak gevoel op de borst

Deze lijst is eindeloos en nooit compleet. Denk naast pijn ook aan ander ongemak, wat op dezelfde manier wordt aangepakt. Zoals een vervelend gevoel in de maag, oprispingen, gevoelloosheid van ledematen, zintuigen of ledematen die minder functioneren.

Hoe vaak acupunctuur en hoe is het pijnverloop?

Dit is voor iedereen en elke pijnklacht anders. Ik werk daarom nooit met “standaard protocollen”, maar beschouw iedereen en elke pijnklacht als uniek. Soms is de pijn na 1 of 2 behandelingen volledig verdwenen, soms duurt het veel langer om een blijvend effect te krijgen. Zoals gezegd streef ik ernaar in de eerste behandeling al effect te hebben, niet alleen ten behoeve van de cliënt, maar ook om mijn diagnose te toetsen.

Voor sommige klachten is het belangrijk om vaker in korte tijd te behandelen. Dit hangt onder meer af van de vraag hoe het leven wordt geraakt: als er continue pijn is en het leven erg wordt beïnvloed, dan verdient het aanbeveling vaker per week te behandelen. Daarnaast is ook het pijnverloop van belang. In de meeste gevallen wil de pijn na een behandeling eerst terug naar het oude niveau. Het is daarom belangrijk dat de cliënt het pijnverloop goed in de gaten houdt. Als de vervolgbehandeling plaatsvindt voor de pijn op het oude niveau is, kan het lichaam genezen en blijft de pijn op het lagere niveau. Dit wordt geïllustreerd in onderstaande afbeelding. Tenslotte waarschuw ik cliënten dat de pijn zelfs tijdelijk erger terug kan komen. Dit komt zelden voor en komt doordat er weer een betere doorstroming is. De pijn daalt daarna weer snel.



Tenslotte

Ik hoop iets meer inzicht te hebben gegeven in pijn en het hoe en waarom van acupunctuur. Het is mijn passie mensen te helpen bij klachten van allerlei aard, waarbij pijn vaak voorkomend is. Heb je een klacht: bel of mail me om vrijblijvend van gedachten te wisselen of acupunctuur iets voor je kan zijn. Heb je het niet zo op naaldjes? Weet dan dat ik ook gediplomeerd tuina masseur ben, waarmee pijn op soortgelijke wijze kan worden verlicht.