



Acupunctuur en het Prikkelbare Darm Syndroom

Acupunctuur is de bekendste behandeling uit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). De TCG is gebaseerd op een holistische benadering van de mens, waarin lichaam en geest als één geheel worden beschouwd.

Lichamelijke, emotionele en geestelijke processen beïnvloeden elkaar voortdurend. Ziekte wordt in de TCG niet gezien als een op zichzelf staand verschijnsel, maar als een lichamelijke of geestelijke uiting van een verstoring in het gehele welzijn.

Energiebalans

Volgens de TCG bestaat het universum uit een kringloop van de levensenergie, Qi. In de mens circuleert die energie via energiebanen (meridianen). Er zijn twaalf hoofdmeridianen die elk een relatie hebben met een orgaan. Voor een optimale energiehuishouding moeten de organen gezond zijn. De conditie van de organen is afhankelijk van factoren als voeding, levensstijl, erfelijkheid en omgeving. Daardoor is in ieder mens de energiehuishouding anders. Een TCG-therapeut heeft dan ook altijd oog voor de verschillen tussen mensen met dezelfde klacht. TCG-behandelingen herstellen de balans in de energiehuishouding. Een acupuncturist maakt daarbij gebruik van naaldjes die op bepaalde acupunctuurpunten worden geplaatst. Deze punten bevinden zich op de meridianen. Zo beïnvloedt de acupuncturist de energiestroom van die meridiaan en reguleert hij de energiehuishouding in het lichaam.

PDS en acupunctuur

“Binnen de TCG kunnen PDS-klachten ontstaan vanuit verschillende achtergronden,” zegt Johan van Rooij, acupuncturist in Utrecht. “Gezonde energie is in beweging. Energie kan echter stagneren, bijvoorbeeld door het vastzetten van bijvoorbeeld verdriet of boosheid. Al mijn cliënten vertellen dat hun klachten toenemen als ze spanning ervaren. Spanning is een toestand van stagnatie. Als energie stagneert, kan pijn ontstaan. Een tekort aan energie kan ook een oorzaak zijn. Dat heet Leegte. Dit kan bijvoorbeeld een tekort aan Milt-energie zijn, waardoor men vaak slappe ontlasting krijgt. Ook een teveel aan energie kan pijnklachten geven. Dat noemen we Volte.”

Dat spanning een belangrijke factor is, wordt bevestigd door Bas van Dijk, acupuncturist in Utrecht. “Ik wil niet stellen dat stress direct PDS veroor-

zaakt, maar het beïnvloedt wel het zenuwstelsel, dat de peristaltiek van het spijsverteringskanaal controleert. In de praktijk zie je dat chronische stress tot chronische ziektebeelden, waaronder PDS, kan leiden.”

Van Rooij en Van Dijk behandelen regelmatig patiënten met PDS. Hoe gaan ze daarbij te werk? Van Rooij: “Ik ben me er altijd van bewust dat ik geen klachten behandel, maar mensen met een klacht. Een klacht is niet iets wat onafhankelijk van iemand bestaat. Iets in ons weet of het goed gaat met ons. Als ik zeg: ‘Ik zit niet lekker in mijn vel,’ dan zeg ik dat omdat iets in mij weet hoe het zou kunnen zijn. We vinden dit zo gewoon dat we er niet bij nadenken. Ik vermoed dat genezing op gang komt vanuit dat ‘iets’.”

In zijn praktijk werkt Van Rooij met de Vijf Elementen-acupunctuur. De leer van de vijf elementen (water, hout, vuur, aarde, metaal) is een onderdeel van de Chinese filosofie. Het uitgangspunt is dat bij ieder mens één van de elementen overheerst. Van Rooij: “Het mooie is dat de focus hierbij niet ligt op het wegwerken van klachten, maar op het versterken van het zelfhelend vermogen. Via acupunctuurpunten



Johan van Rooij



Bas van Dijk



wordt dit in gang gezet. En dat blijkt een regulerende invloed op de aanmaak van onder andere neurotransmitters en zenuwgeleiding te kunnen hebben. Dat is belangrijk voor een gezonde darmfunctie. Vijf Elementen-acupunctuur is een effectief middel om deze innerlijke bron van herstel te activeren en kan bij PDS-patiënten zeer werkzaam zijn. Mensen gaan dan meestal ook in hun relaties en werk beter functioneren. Het is bijzonder hoe snel klachten kunnen afnemen.”

Ook Van Dijk neemt veel factoren onder de loep. “Ik neem een volledige anamnese af om het verband te vinden tussen symptomen en zo het PDS-patroon vast te stellen. De behandeling richt zich op de onderliggende oorzaken. Als acupuncturist stel je op een andere manier een diagnose dan in de reguliere gezondheidszorg. De Chinese diagnose kan zijn ‘De lever valt de milt aan,’ want de lever- en miltmeridianen zijn betrokken bij een gestrest zenuwstelsel en een verstoorde spijsvertering. Bepaalde acupunctuurpunten kunnen de peristaltiek van de darmen stimuleren. Andere punten kunnen de spierspanning van de (onwillekeurige) darmwandspieren ontspannen, waardoor klachten als constipatie, een

opgeblazen gevoel, pijn en diarree kunnen verminderen. Adviezen over lichaamsbeweging, het slaap- en voedingspatroon en stressvermindering zijn ook onderdeel van de behandeling.”

De praktijk

Beide acupuncturisten zijn enthousiast over de resultaten van hun behandelingen bij PDS-patiënten. Van Rooij: “Een vrouw van 36 had sinds haar jeugd PDS-klachten, die een duidelijke relatie hadden met stress en irritatie. Door mijn vragen werd ze zich daarvan bewust. Hierdoor kon ze gaan kijken hoe ze met de stress en irritatie om wilde gaan. Door het aanprikken van specifieke acupunctuurpunten ging de gestagneerde energie in haar darmen en maag bewegen. Ook hielp het haar de irritatie op een constructieve manier aan te wenden. Ze ging vaker en duidelijker uiten wat ze wilde. Na zes sessies waren haar klachten nog minimaal en na elf sessies waren ze verdwenen. Ze was meer aanwezig in haar leven en had meer plezier in wat ze deed.”

Ook Van Dijk behandelt zijn PDS-patiënten met succes. “Ik behandel nu een vrouw van 38 die al jaren last heeft

van obstipatie, buikpijn en brandend maagzuur. Ze ervaart ook al jaren veel stress. Ik adviseer haar meer water te drinken en tweemaal daags na de maaltijd een half uur te wandelen. Obstipatie is ‘stagnatie’ en beweging brengt de energiestroom op gang. Door stress kan ‘stijgende energie’ optreden, waardoor maagzuur kan ontstaan. Via stressreducerende acupunctuurpunten wordt het stressgevoel verminderd. Ook wordt de ‘hitte’ in de darmen aangepakt. Hitte droogt in en kan ook obstipatie veroorzaken. Na de eerste behandeling was de pijn een week weg. Na zes behandelingen ervaarde ze een vermindering van de klachten. Het bewegen lukt niet altijd, maar doordat de klachten afnemen, blijft ze gemotiveerd. Brandend maagzuur heeft ze alleen nog na een zware maaltijd.”

Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur:

www.acupunctuur.nl

Acupunctuur bij maag- en darmklachten:

www.acupunctuur.nl/blog/maag-en-darmklachten

Acupunctuurpraktijk van Johan van Rooij:

www.acupunctuur-johanvanrooij.nl

Acupunctuurpraktijk van Bas van Dijk:

www.acupunctuurpraktijk.nu

