



'ACUPUNCTUUR KAN MENSEN MET REUMA HELPEN'

Acupunctuur kan eenmaal beschadigde gewrichten niet genezen maar kan wel een verergering van de klachten tegengaan door het immuunsysteem te versterken. Mensen met reuma kunnen daarom baat hebben bij een bezoek aan de acupuncturist.

"Een acupunctuurbehandeling is allereerst gericht op het bestrijden van pijnklachten en op het beter laten functioneren van gewrichten." Acupuncturist Bas van Dijk is ook regulier fysiotherapeut. Hij heeft zich onder andere gespecialiseerd in het helpen van mensen met reuma. "Ontstekingen, stijfheid en pijn worden veroorzaakt door energieblokkades. Ik probeer die op te heffen zodat zwellingen en het stijve gevoel afnemen en de pijn minder wordt. Zo wordt jouw algehele weerstand beter en neemt de kwaliteit van leven toe." Van Dijk is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur en werkt volgens de strenge regels van deze beroepsvereniging. Zo worden alleen maar roestvrijstalen wegwerpnalden gebruikt.

Yin en Yang

Acupunctuur is een onderdeel van de traditionele Chinese genees-

WEEK VAN DE ACUPUNCTUUR

Iedereen kan tijdens de week van de acupunctuur (3 tot en met 9 oktober 2016) kennismaken met de verschillende behandelingen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), zoals acupunctuur, massages (tuina en shiatsu), bewegingsadviezen (taiji quan en qigong), voedingsadviezen en Chinese kruiden. Het thema van de Week van de Acupunctuur 2016 is pijn. Kijk voor meer informatie op www.acupunctuurweek.nl. De website van de Nederlandse Vereniging voor Acu-punctuur is www.nva.nl.

kunde. De klassieke acupunctuur gaat er van uit dat alle ziekten worden veroorzaakt door een verstoring van het evenwicht in de mens. De krachten Yin en Yang zorgen voor dat evenwicht, voor de levensenergie. Ze vullen elkaar voortdurend aan. Yin is vrouwelijk (aarde,

en word je ziek. Reumatische aandoeningen bijvoorbeeld worden in deze geneeskunde gezien als pijnsyndromen die zijn ontstaan door een verstoring in de stroom van chi en bloed door het meridianenstelsel. Acupunctuur kan de energiebalans in ons lichaam herstellen.

REUMA & ALTERNATIEVE BEHANDELMETHODEN



*In het naslagwerk **Reuma & alternatieve behandelmethoden** van **Hans Rasker en Bart van den Bemt** staan vrijwel alle **alternatieve behandelmethoden** duidelijk uitgelegd. De resultaten van **wetenschappelijk onderzoek** er naar worden besproken. Ook over **acupunctuur en het effect daarvan op reuma** kun je in dit boek veel informatie vinden. Het boek is te koop voor € 19,95 (excl. € 6,95 verzendkosten). Kijk voor informatie op www.reumafonds.nl.*

koude, het noorden, vochtigheid) en yang mannelijk (hemel, warmte, het zuiden, droogte). Beide krachten zijn onlosmakelijk verbonden met de universele levensenergie (chi). Deze levenskracht stroomt samen met ons bloed door het lichaam door zogenaamde meridianen. Meridianen zijn symmetrische energetische banen die de acupunctuurpunten en organen in ons lichaam verbinden. Er zijn twaalf hoofdmeridianen, die elk verbonden zijn met een bepaald orgaan. Deze hoofdmeridianen beginnen of eindigen aan het uiteinde van je vingers of tenen.

Als er een tekort of een teveel aan yin of aan yang is, raakt het lichaam uit balans

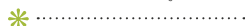
lijk dat het niet zo zeer om de geïnjecteerde stof gaat, maar dat de stimulatie van de naald zelf de vermindering van de klachten veroorzaakt. Zo ontstond dry needling, een methode waarbij dezelfde soort naaldjes worden gebruikt als bij acupunctuur. Bij acupunctuur worden vaak meerdere naaldjes oppervlakkig twintig tot dertig minuten in het lichaam gezet op de meridiaanpunten. Bij dry needling wordt er maar één naald gebruikt, waarmee de spier korte tijd wordt geprikkeld.

Dry needling wordt vooral toegepast bij functiestoornissen van het houdings- en bewegingsapparaat. Bij het aanpakken vindt vaak een 'twitch' plaats, een onwillekeurige samentrekking van spiervezels, op basis van een reflex. Die reflex kan ervoor zorgen dat de spier meteen ontspant, waardoor de doorbloeding in de spier zich kan herstellen. In het pijnlijke gebied komt de kracht en de beweeglijkheid terug. Het doorstromen van energie is bij dry needling gelijk aan het verbeteren van de doorbloeding in de spieren.

Combinatie technieken

Van Dijk volgde meerdere opleidingen in dry needling. Hij combineert beide technieken al jaren. "Als je dry needling samen met acupunctuur toepast, kun je behalve aan de symptomen ook dieper, aan de oorzaak van de klacht, werken. Zo kun je mensen met bijvoorbeeld rug- en schouderpijn, een tenniselleboog, het carpaal tunnelyndroom en RSI-achtige klachten helpen. Uiteraard is het belangrijk voor de behandeling eerst te onderzoeken of de klachten wel worden veroorzaakt door triggerpoints, of dat er ook andere oorzaken zijn."

NOORTJE KRIKHAAR



Dry needling

In 1938 ontdekte de latere hoogleraar reumatologie John Kellgren pijnlijke punten in de spieren die bij druk een ongebruikelijke pijn gaven; een uitstralende pijn, vaak op een andere plaats. Deze plaatselijke verkrampten in de spieren kunnen tintelingen, pijn of gevoelloosheid veroorzaken. Deze triggerpoints (Kellgren noemde ze 'pijnlijke punten') komen voor bijna driekwart overeen met de traditionele acupunctuurpunten.

Als met 'wet needling' een ontstekingsremmende stof in de plek geïnjecteerd werd, verminderde de pijn. Later werd het huidige

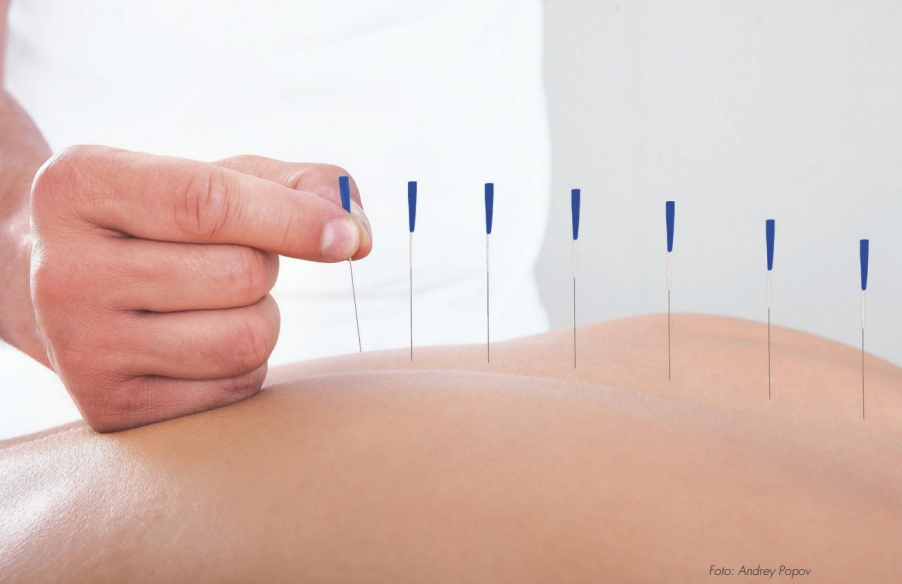


Foto: Andrey Popov

MINDER STIJF EN MINDER PIJN DANKZIJ ACUPUNCTUUR

Een fles opendraaien of een envelop openmaken; als je reuma hebt, doen deze alledaagse handelingen pijn of ze lukken gewoon niet. Een acupunctuurbehandeling kan verlichting geven. Acupunctuur is gericht op het bestrijden van pijnklachten en op het beter laten functioneren van gewrichten.

Neem bijvoorbeeld Henk* (54 jaar). Hij heeft twee 'versleten' knieën, pijnlijke enkels en last van zijn rechterheup. Foto's wijzen uit dat er sprake is van artrose in de knieën en in beide heupen. Mede omdat zijn moeder reuma heeft, in een inmiddels vergevorderd stadium, werd het bloed van Henk getest op de zogenaamde reumawaarden. De uitslag was negatief. Maar door zo'n uitslag, hoewel gelukkig gunstig, gaat de pijn niet weg. Henk slikt paracetamol en gebruikt af en toe een NSAID, een ontstekingsremmend middel. Aan zwaardere medicijnen wil hij liever niet beginnen. Een grote afstand lopen zit er niet meer in. Vooral de knieën tekenen dan groot protest aan. Daarom fietst Henk elke morgen en elke avond een uur en loopt hij rondjes rond zijn huis. Zijn werk in de catering heeft Henk moeten opgeven. Hij is volledig afgekeurd. Henk heeft er alles voor over om minder stijf te zijn en minder pijn te hebben. Wellicht kan hij dan ook zijn rondje rond het huis uitbreiden.

Stagnatie

Henk kwam bij acupuncturist Bas van Dijk (zie pagina 24 en 25) terecht. "Vanuit mijn werk als fysiotherapeut doe ik altijd een korte inspectie en ook een bewegingsonderzoek. De Chinese diagnose

'ACUPUNCTUUR MOET WORDEN OPGENOMEN IN HET KEUZEPAKKET VAN PATIËNTEN VOOR PIJNBESTRIJDING'

voor Henk luide: stagnatie van energie en bloed, met name in de onderste ledematen. Ook heeft hij een zwakke nierenergie en dat uit zich in een gevoel van algehele passiviteit. De pijnlijke en zwakke knieën kunnen eveneens veroorzaakt zijn door het lage niveau van de energie van de nieren. Voor de duidelijkheid: de diagnose 'zwakke nierenergie' zegt iets over de energie en niet over het functioneren van de nieren als orgaan."

Van Dijk ging niet over tot dry needling. "Het ging vooral om pijn rond de gewrichten en dan bereik je meer met een acupunctuurbehandeling. Die is er op gericht de lokale stagnatie van bloed en energie te verbeteren. Ook kun je punten – meridianen – gebruiken om de algehele (nier)energie weer op te peppen." Henk kreeg bovendien een programma mee naar huis om één keer per dag vijftien minuten lang te bewegen.

In 2012 is een overzichtsonderzoek ge-

daan naar acupunctuur bij artroseklachten van de knie. Daaruit bleek het effect van acupunctuur bij mensen met chronische pijn geen placebo-effect is. Het placebo-effect komt voort uit de kracht die de geest heeft over het lichaam. Als mensen geloven dat een bepaalde behandeling helpt, voelen ze zich vaak (tijdelijk) wat beter. Maar dat betekent niet dat de behandeling ook daadwerkelijk effect heeft. Dat placebo-effect is er dus niet bij het behandelen met acupunctuur als het gaat om chronische pijn. Onderzoekers van het Sloan-Kettering Cancer Center in New York vinden op grond van hun ervaringen en de resultaten van wetenschappelijk onderzoek dat acupunctuur moet worden opgenomen in de keuzemogelijkheden die patiënten krijgen voor hun pijnbestrijding. De onderzoekers verzamelden 29 verschillende gerandomiseerde geblindeerde klinische onderzoeken. Bij een gerandomiseerd onderzoek wordt de te testen behandeling uitgevoerd

bij een groep mensen en vergeleken met een controlegroep die een 'nepbehandeling' krijgen. Aan deze onderzoeken deden in totaal 17.922 patiënten mee die ofwel acupunctuur ofwel 'nepacupunctuur' kregen. Bij de 'nepgroep' werden de naalden niet goed ingebracht of op 'verkeerde' plaatsen op het lichaam. De patiënten die echte acupunctuur kregen, meldden een veel grotere vermindering van hun pijn dan degenen die de nepbehandeling kregen. Het is dus de therapie zelf en niet het placebo-effect, waardoor de pijn afneemt.

In perspectief

Van Dijk volgt de resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar acupunctuur nauwgezet. Hij plaatst ze in perspectief. "Natuurlijk is het niet zo dat elke behandeling werkt, dat gebeurt bij de reguliere geneeskunde ook niet. Daarom kijk ik samen met de patiënt na een aantal behandelingen wat deze hebben opgeleverd en of voortgang zin heeft. Ook als er duidelijk voortgang is, wil ik de behandelingen evalueren. Bij verbeteringen bouwen we de frequentie af." De acupuncturist hecht aan een open communicatie. "Zo is niemand echt teleurgesteld. Reuma is helaas nog niet te stoppen, maar je kunt wel het proces in het lichaam beïnvloeden en de symptomen aanpakken. Ik ben blij als iemand daarvoor minder pijn en minder beperkingen heeft."

**Met Henk gaat het na drie behandelingen beter. Hij wilde graag zijn verhaal vertellen maar liever niet met zijn naam in het blad. Zijn naam en adres zijn bij de redactie bekend.*

PATIËNTENVERENIGING VOOR ACUPUNCTUUR

*De Nederlandse patiëntenvereniging voor acupunctuur (NPVA) richt zich op het bevorderen van een verantwoorde inzet van acupunctuur. De vereniging is in 2016 opgericht en wordt nu al ondersteund door een groeiend aantal leden, donateurs, bedrijven en instellingen. www.npva.nl
Informatie over Bas van Dijk vind je op <http://acupunctuur-praktijk.nu>.*

NOORTJE KRIKHAAR

