

Acupunctuur is een traditionele Chinese behandelingsmethode die zich richt op het herstellen van de harmonie in het lichaam, waardoor klachten en ziektes van binnenuit worden opgeheven. In de westerse medische praktijk wordt in toenemende mate gebruik gemaakt van acupunctuur. Ook in Nederland heeft de behandeling een steeds vastere plaats ingenomen. Werd acupunctuur aanvankelijk beschouwd als een zeer alternatieve behandelingsmethode, inmiddels wordt de methode bijna als reguliere geneeswijze geaccepteerd. Bijna, want dat vraagt nader bewijs volgens de westerse medische standaard. En dat komt maar langzaam op gang. Maar dat acupunctuur in elk geval een effectief instrument is voor pijnbestrijding is inmiddels wel bewezen. En dat is voor veel artrose- en reumapatiënten goed nieuws.



WERKT HET?

Ja, zullen de voorstanders en patiënten zeggen die door acupunctuur geholpen zijn. Nee, zeggen tegenstanders en sceptici. Feit is dat acupunctuur in veel Aziatische landen door overheden erkend wordt en de status heeft van een volwaardige geneeskundige behandeling. In de westerse reguliere geneeskunde worden echter andere eisen

gesteld. Een behandeling wordt bij ons pas erkend wanneer de effecten wetenschappelijk onderbouwd kunnen worden.

Toch heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) acupunctuur recentelijk erkend als volwaardige therapie met toepassingen op veel gebieden, maar zeker op het gebied van pijnbestrijding.

PIJNBESTRIJDING

Volgens een WHO-rapport* is inmiddels wetenschappelijk en onweerlegbaar bewezen dat acupunctuur een vergelijkbaar of zelfs beter resultaat geeft dan de meeste pijnstillers. Zo geeft acupunctuur in 55 tot 85% van de gevallen verlichting bij chronische pijn, en helpt een pijnstiller als morfine in gemiddeld 70% van de gevallen. Volgens de meest gangbare opvattingen is de pijnbestrijding door acupunctuur te danken aan het feit dat de aanmaak van endorfinen in de hersenen wordt gestimuleerd. Dit zijn lichaamseigen stoffen die een pijnstillende en ontspannende werking hebben.

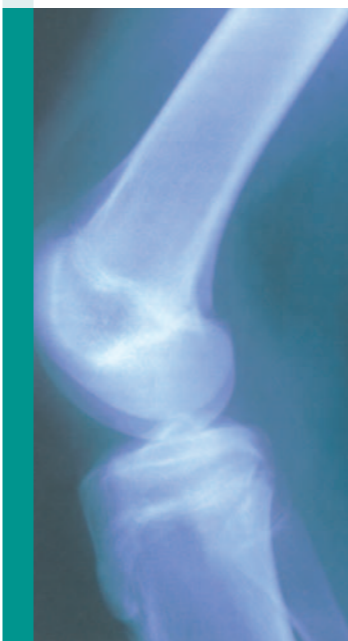
(*) Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials, WHO, Genève, 2002



BIJ ARTROSE EN REUMA

Zoals we zagen kan acupunctuur worden gebruikt bij het bestrijden van pijn. Omdat artrose en reuma meestal gepaard gaan met chronische pijnklachten, is natuurlijk de vraag of acupunctuur ook bij gewrichtsziekten werkzaam is. En het antwoord is ja. In het WHO-rapport is de werkzaamheid van acupunctuur voor diverse aandoeningen onderzocht. Daaruit komt naar voren dat acupunctuur heel

goed gebruikt kan worden bij de behandeling van diverse gewrichtsklachten, waaronder artrose en



effectiviteit bij behandeling van deze syndromen is nog niet voldoende uitgebreid onderzocht.

Acupunctuur kan bij artrose en reuma effectief zijn als pijnstiller, ontstekingsremmer en versterker van het immuunsysteem.

GEEN BIJWERKINGEN

Het voordeel van acupunctuur boven de behandeling van pijnklachten met medicijnen, is dat het een veilige behandelingsmethode is, zonder schadelijke gevolgen of bijwerkingen. Daarbij komt dat er geen risico van gewenning of verslaving is. Tevens ervaren veel patiënten een verbetering van het algeheel welzijn. Acupunctuur is daarom bij uitstek een aantrekkelijke manier om chronische klachten zoals bij artrose en reuma te behandelen.

AANVULLING OP MEDICIJNEN

Acupunctuur kan een waardevolle aanvulling zijn op de behandeling van artrose en reuma met medicijnen. Doordat de pijn door acupunctuur gereduceerd wordt, zouden lagere doses van een

reumatoïde artritis. Afgezien van pijnbestrijding kan acupunctuur bij reuma een gunstig effect hebben op ontstekingsreacties én op de werking van het immuunsysteem. Eenmaal ontstane schade aan gewrichten kan niet ongedaan worden gemaakt, maar dat geldt ook voor de reguliere behandelingsmethoden. Mensen die last hebben van fibromyalgie, jicht en het syndroom van Sjögren zouden ook baat kunnen hebben bij acupunctuur. Maar de



bepaald medicijn nodig zijn. Dit moet natuurlijk wel altijd met een arts overlegd worden. Wel moeten we hierbij de kanttekening maken dat langdurig cortisonen (hormonen) gebruik acupunctuur ineffectief kan maken, omdat het reactiepatroon van de patiënt door de medicijnen geblok-

keerd is. Dit is vooral van belang voor reumapatiënten die langdurig prednison gebruiken.

In oosterse landen is acupunctuur een zelfstandige reguliere behandelingsmethode, in westerse landen dient acupunctuur vooral als aanvulling op de reguliere gezondheidszorg.

CONTRA-INDICATIES

Eigenlijk is er maar één contra-indicatie voor acupunctuur en dat is zwangerschap. Het stimuleren van bepaalde acupunctuurpunten kan namelijk een abortus teweegbrengen.



HOE WERKT HET?

Acupunctuur is gebaseerd op het begrip levensenergie (de zogenaamde 'chi'). Verstoring van deze energie veroorzaakt klachten en ziektes. Acupunctuur richt zich op herstel van de harmonie in het lichaam waardoor

de levensenergie weer vrij door het lichaam kan stromen. Dit gebeurt door bepaalde meridianen (energiebanen) te stimuleren via het drukken op bepaalde punten van het lichaam die met die meridianen in verbinding staan. Afhankelijk van de aard van de klachten wordt de energiestroom bevorderd of geremd. Acupunctuur maakt op deze manier gebruik van het zelfherstellend vermogen dat in ieder mens aanwezig is.

WAAR KUNT U NAARTOE?

De kwaliteit van een acupunctuurbehandeling valt of staat met de kwaliteit van de acupuncturist. Het is daarom raadzaam om bij het zoeken naar een acupuncturist, erop te letten of de behandelaar is aangesloten bij een beroepsorganisatie. Dit kan ook een eis voor vergoeding zijn van de ziektekostenverzekeraar. Informeer u daarom vooraf bij uw verzekeraar.

BEROEPSVERENIGINGEN

NAAV

De Nederlandse Artsen Acupunctuur Vereniging NAAV, is de beroepsorganisatie voor artsen (en tandartsen en dierenartsen) die acupunctuur toepassen in Nederland; de vereniging, opgericht in 1973, telt meer dan 600 leden. Uitsluitend artsen die bevoegd zijn om in Nederland een medische resp. tandheelkundige praktijk uit te oefenen, kunnen lid worden.

Telefoon: (030) 252 40 06. Internet: www.acupunctuur.com

NVA

De N.V.A. is een overkoepelende organisatie van acupuncturisten en acupunctuurstudenten in Nederland, opgericht in 1977. Als praktiserend lid worden alleen acupuncturisten toegelaten met een westerse medische scholing op ten minste hbo-niveau en een door de N.V.A. erkende acupunctuuropleiding.

Telefoon: (033) 461 61 41. Internet: www.acupunctuur.nl

Wij raden u aan in eerste instantie te zoeken naar een arts met een aanvullende acupunctuur opleiding (zie hieronder bij NAAV). Mocht die niet in uw buurt te vinden zijn, dan kunt u zich wenden tot de NVA, daaronder zijn ook niet-artsen, maar allen hebben naast een goede acupunctuuropleiding ook een reguliere medische scholing op ten minste hbo-niveau gehad.



VAN TRADITIONELE NAAR MODERNE GENEESWIJZE

Acupunctuur betekent letterlijk: prikken (pungere uit het Latijn) met een naald (acu). Door de naald op een bepaalde wijze te bewegen, probeert de acupuncturist de energiestroom in balans te brengen. Daarbij kan ook gebruik gemaakt worden van bepaalde kruiden (moxa). Tegenwoordig kunnen de naalden ook elektrisch worden gestimuleerd of zelfs helemaal vervangen worden door

een laser. Ook wordt wel druk uitgeoefend op de punten, in plaats van erin te prikken (acupressuur).

Acupunctuur is een eeuwenoude van oorsprong Chinese behandelmethode. Het is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (Engelse afkorting TCM). Uitgangspunt van behandelwijzen binnen deze traditie is dat ziekte het gevolg is van een verstoring van het evenwicht tussen yin en yang.

De techniek heeft zich van daaruit al snel verspreid naar de rest van Azië en heeft ook haar weg gevonden naar veel westerse landen. Hoewel de behandeling al in de 17e eeuw in Europa werd geïntroduceerd, heerste er lange tijd veel scepticisme. Pas sinds de 70er jaren wordt ook in Nederland veelvuldig gebruik gemaakt van acupunctuur. Inmiddels wint acupunctuur ook binnen de reguliere westerse geneeskunde meer en meer erkenning.

DE ARTROSE & REUMA STICHTING HELPT!

Doelstellingen Artrose & Reuma Stichting

- Het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar nog niet reguliere, aanvullende behandelmethoden van artrose en reuma.
- Het geven van professionele voorlichting over deze behandelmethoden.
- Het inzichtelijk maken van de relatie tussen gezonde voeding, het voorkomen van artrose en reuma en de vermindering van klinische verschijnselen.
- Behartigen van patiëntenbelangen.
- Het steunen van initiatieven door of voor patiënten.
- Samenwerken met instanties die zich inzetten ter voorkoming en bestrijding van artrose en reuma.



Artrose & Reuma Stichting

Colofon

Dit is een uitgave van de
Artrose & Reuma Stichting
Nieuwezijds Voorburgwal 130 d
1012 SH Amsterdam

Telefoon 020 - 330 63 00
TeleFax 020 - 330 62 99
E-mail info@reuma-stichting.nl
Website www.reuma-stichting.nl
Postbank 4329

N.B.

Iedere ziekte en iedere patiënt is uniek. Deze uitgave is slechts bedoeld als bron van informatie. U wordt dringend verzocht om de beslissing over de behandelingen, wijziging van voeding of leefwijze zoals vermeld in deze uitgave, in samenspraak met een gekwalificeerde arts te nemen. Een arts die in ogenschouw neemt dat u, als patiënt, recht heeft op onafhankelijke volledige informatie.

NIEUWSBRIEF PATIËNTENBELANG

ACUPUNCTUUR

EEN ANDERE MANIER VAN PIJNBESTRIJDING



Artrose & Reuma Stichting