

● Chi Gong

Chi Gong is een eeuwenoud systeem van oefeningen op het gebied van beweging, ademhaling, concentratie en meditatie. Het doel is om lichaam en geest meer in evenwicht te brengen, waardoor lichamelijke en psychische klachten kunnen genezen.

● Tuina therapie

Tuina therapie is een lichaamsgerichte therapie die uit drie componenten bestaat: massage, manuele therapie en acupunctuur. De behandeling is gericht op ontspanning van de weke delen, het bevorderen van de energie- en bloedcirculatie en het opheffen van beperkingen in het bewegingsapparaat.

● Moxa

Moxa is een speciaal kruid, de artemisia vulgaris. Dit kruid wordt in brand gestoken en op een acupunctuurnaald geplaatst, of op een schijfje gemmer of boven de huid bewogen. De warmteprikkeling zorgt ervoor dat de levensenergie wordt verwarmd en gaat bewegen.

● Cupping

Bij cupping, ook wel koppenzetten genoemd, zet men dikke glazen koppen met de opening op de huid. Door verwarming ontstaat er een vacuüm in de kop. Door de zuigkracht wordt de huid omhooggetrokken. Het doel is de doorbloeding en de circulatie van de levensenergie te stimuleren.

TCM BIJ REUMA

Het is even wennen voor ons, maar reuma bestaat als zodanig helemaal niet binnen de TCM. En dus ook niet het verschil tussen artrose en reumatoïde artritis. Gewrichtsklachten zijn, net als andere ziektes, een uiting van een verstoring van het energieniveau. En die verstoring kan meerdere oorzaken hebben, zowel extern (kou, hitte) als intern (woede bijvoorbeeld). Voor iedere reumapatiënt zal de energiediagnose en dus ook de voorgestelde behandeling weer anders zijn.

Een TCM-therapeut behandelt geen artrose of reumatoïde artritis. Hij/zij vertaalt de kenmerken naar de aanwezige chi-verstoringen (energieblokkades) en behandelt dus geen reuma maar die verstoringen.

Jan Reinders, TCM-therapeut te Groesbeek (acupunctuur, shiatsu, chinese kruiden)

Omdat veel reumapatiënten pijn in de gewrichten hebben, zal vooral acupunctuur een goed alternatief voor of aanvulling op reguliere pijnstillers kunnen zijn.

Ik ben 57 en heb ernstige artrose in knieën, heupen en handen. Ik liep al met krukken en kon niet meer werken. Mijn arts zei: "Je moet er maar mee leren leven". Uiteindelijk ben ik bij een acupuncturist terecht gekomen. Zij behandelde me eerst een tijdje 1 x per week, toen 1 x per twee weken, en daarna 1 x per maand. De pijn werd steeds minder. Ik ben nu al heel lang niet geweest, en de pijn blijft weg. Ik kan weer lopen, weer veters dichtmaken en ook weer werken! Mijn werkgever vergoedt zelfs een deel van de acupunctuur omdat dit maar tot een bepaald bedrag onder mijn verzekering valt.

Henk Gerresen, artrosepatiënt uit Westervoort

Maar ook andere therapieën uit de TCM kunnen de moeite van het proberen waard zijn. Zo kunnen reumapatiënten zeker baat hebben bij een kruidenbehandeling en/of aanpassing van de voeding. Een persoonlijke diagnose zal moeten uitwijzen welke

kruiden of welke (weglating van) voedingsmiddelen het meest effect kunnen hebben.

En omdat bewegen zo belangrijk is bij reuma², kunnen juist de oosterse bewegingstherapieën uitkomst bieden. Tai chi en chi gong kunnen door iedereen beoefend worden, ongeacht leeftijd en fysieke beperkingen. Zo is tai chi een 'zachte' bewegingsvorm, die eventueel ook zittend uitgevoerd kan worden, terwijl het toch de spieren versterkt en de gewrichten soepeler maakt. En wie op een rolstoel is aangewezen of bedlegerig is kan dankzij de ademhalings- en meditatie technieken van Chi Gong, toch de energie vergroten en stressgevoelens verminderen.

² Zie ook onze folder over oefentherapieën bij reuma.

TCM-therapeuten merken op dat veel reumapatiënten pas naar alternatieven zoeken, als niets anders helpt. Vaak is de ziekte dan al zover gevorderd, en is er zoveel schade aan de gewrichten, dat oosterse geneeswijzen alleen nog enigszins de symptomen kunnen verlichten. In een eerder stadium zou TCM veel meer kunnen betekenen voor reumapatiënten, zoals het temperen van de heftigheid en frequentie van ontstekingen en soms zelfs het remmen van het verloop van de ziekte.

Aantal behandelingen en vergoeding

Het aantal behandelingen dat nodig is kan sterk variëren en is afhankelijk van uw klachten en van de therapievorm. Sommige ziektekostenverzekeraars vergoeden (een deel van) de kosten van therapieën uit de oosterse geneeskunde. Informeer vooraf bij uw verzekeraar naar de eisen voor vergoeding.

Beroepsvereniging

Een gespecialiseerde behandelaar in de TCM kunt u vinden via de Nederlandse Vereniging voor Traditionele Chinese Geneeskunde (ZHONG): www.zhong.nl.

De NVA is een overkoepelende organisatie van acupuncturisten in Nederland: www.acupunctuur.nl
De Nederlandse Artsen Acupunctuur Vereniging, is de beroepsvereniging van reguliere artsen die acupunctuur toepassen: www.acupunctuur.com

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

TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE (TCM):

een andere benadering
van reuma



Artrose & Reuma Stichting



Vrijwel iedereen weet wat acupunctuur is. En dat het een effectieve manier van pijnbestrijding kan zijn, is zelfs in de reguliere geneeskunde nauwelijks meer omstreden. Het is een voorbeeld van een succesvolle behandelmethode die afkomstig is uit de Traditionele Chinese Geneeskunde. Maar deze eeuwenoude geneeskunde kent meer behandelmethoden dan acupunctuur. Welke zijn dat? En wat is het verschil met onze westerse geneeskunde? En vooral: kunnen artrose- en reumapatiënten er iets aan hebben?

● Minder schade

Reuma is een chronische ziekte. Mensen met reuma slikken daardoor vaak jarenlang pijnstillers of ontstekingsremmers. Maar vrijwel alle medicatie gaat gepaard met bijwerkingen die, juist als je tientallen jaren die middelen moet gebruiken, een enorme aanslag op de kwaliteit van leven betekenen.¹ Bij veel reumapatiënten bestaat daarom grote behoefte aan andere manieren van pijnbestrijding, aan middelen en methoden die wel de pijn kunnen verlichten, maar die minder schade aanrichten in het lichaam dan de reguliere middelen.

Een van die manieren is acupunctuur, een methode voor pijnbestrijding die inmiddels aardig is ingeburgerd in Nederland. En dankzij het succes van acupunctuur komt er de laatste jaren ook steeds meer belangstelling voor andere therapieën uit de Traditionele Chinese Geneeskunde.

¹ Zie ook onze uitgave: Reumamiddelen, weet wat u slikt!

TCM

De Traditionele Chinese Geneeskunde wordt meestal aangeduid met de Engelse afkorting TCM (Traditional Chinese Medicine). Deze oosterse geneeskunde heeft een eeuwenlange geschiedenis en omvat een indrukwekkend arsenaal aan behandelmethoden, van acupunctuur tot kruidengeneeskunde, van massage tot tai chi.

Pas sinds de jaren zeventig - na een bezoek van Nixon aan China - nam de Chinese geneeskunde een vlucht in de westerse wereld. Vooral de laatste jaren is de belangstelling voor met name acupunctuur en de Chinese kruidengeneeskunde sterk gegroeid.

FILOSOFIE

De oosterse geneeskunde is gebaseerd op de oosterse filosofie over ziekte. De basis van deze filosofie is het yin-yang principe. Yin en yang zijn tegenovergestelde en tegelijkertijd elkaar aanvullende krachten. Ze hebben elkaar nodig en ze vormen één geheel.

Deze dynamische tegenstelling tussen yin en yang vinden we terug in alle facetten van ons bestaan. Ook ons lichaam en onze geest worden beïnvloed door deze krachten. Wanneer er evenwicht is tussen yin en yang zijn we gezond. Als er een verstoring van de balans is, dan worden we ziek.

Wat is het verschil met de westerse geneeskunde?

Het grote verschil met de westerse geneeskunde is dat de oosterse geneeskunde is gericht op de mens als geheel en niet op het specifieke gezondheidsprobleem: de zieke moet worden behandeld, en niet de ziekte. De wederzijdse afhankelijkheid tussen lichaam en geest vormt de basis, terwijl dit vrijwel helemaal uit het westerse geneeskundig denken is verdwenen. De oosterse geneeswijzen baseren zich daarbij op het zelfhelend vermogen van het menselijk organisme, terwijl de westerse geneeskunde sterk op medicatie is gericht.

Een ander verschil is dat de westerse geneeskunde de plek waar de klacht zich voordoet behandelt, terwijl de oosterse geneeskunde ervan uitgaat dat de oorzaak heel ergens anders kan liggen. En tot slot is het grote verschil dat de oosterse geneeskunde sterk op preventie is gericht, terwijl de westerse geneeskunde pas bij ziekte wordt toegepast. Een Chinese arts heeft als voorname taak om de mensen in zijn praktijk gezond te houden. Als hij veel zieken onder zijn 'patiënten' heeft, dan doet hij zijn werk niet goed!

LEVENSENERGIE

Om de basis van de TCM goed te begrijpen moeten we nog iets dieper ingaan op de filosofie. Naast de begrippen yin en yang, is het begrip chi heel belangrijk. Chi betekent levensenergie, en de verhouding tussen yin en yang wordt daarin weer-spiegeld.

Chi stroomt in ons lichaam door kanalen die meridianen worden genoemd. Er zijn twaalf hoofdmeridianen, die allemaal met een bepaald orgaan in het lichaam in verbinding staan. Voor een goede gezondheid moet chi vrij door alle meridianen kunnen stromen. Als er blokkades zijn, ergens op de meridianen, dan ontstaan er energieleegtes op bepaalde plekken terwijl op andere plaatsen een teveel aan energie is. De balans is weg, met verschillende gezondheidsklachten tot gevolg.

| yin | yang |
|------------|-----------|
| koude | warmte |
| vrouwelijk | mannelijk |
| nacht | dag |
| winter | zomer |
| binnen | buiten |

THERAPIEËN

Herstellen van het evenwicht tussen yin en yang, en dus van de levensenergie chi, is het doel van iedere behandeling binnen de TCM. Als de blokkades worden opgeheven, kan de levensenergie weer vrij stromen en komt het lichaam in balans. Het zelfhelend vermogen kan dan weer zijn werk doen.

Om de blokkades op te heffen zijn verschillende therapieën beschikbaar, zoals:

- Acupunctuur
- Chi gong
- Kruidengeneeskunde
- Tuina therapie
- Tai chi
- Moxa
- Shiatsu
- Cupping
- Voeding

Afhankelijk van de diagnose, de mogelijkheden en iemands persoonlijke voorkeur, zal de ene of de andere behandelmethode het meest geschikt zijn. Een korte omschrijving van de verschillende therapievormen zullen we hieronder geven.

Integratie van oost en west

Na de introductie van de westerse geneeskunde in China, in de negentiende eeuw, raakte de traditionele geneeskunde er in verval. Sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw werd de Chinese geneeskunde weer in ere hersteld. In het huidige China streeft men naar een medische infrastructuur waarbij beide systemen naast elkaar bestaan en elkaar over en weer kunnen bevruchten. Als iemand in China naar een ziekenhuis gaat, krijgt hij of zij zowel een westerse diagnose als een oosterse. En ook de behandelingen worden op elkaar afgestemd. In Nederland zijn we nog lang niet zover, maar toch zien we ook hier dat er veel meer aandacht komt voor de oosterse geneeskunde, als aanvulling (complementair) of als alternatief voor de westerse, reguliere behandelmethoden.

● Acupunctuur

Acupunctuur betekent letterlijk: prikken (pungere, uit het Latijn) met een naald (acu). Door dunne naalden in te brengen op bepaalde punten in de meridianen kan een acupuncturist de energiedoorstroming herstellen of de hoeveelheid energie verhogen of verlagen.² Tegenwoordig kunnen de naalden ook elektrisch worden gestimuleerd of soms worden vervangen door een laser (bij ooraccupunctuur).

² Zie ook onze uitgave: Acupunctuur: een andere manier van pijnbestrijding.

In Duitsland en Engeland wordt acupunctuur door respectievelijk 77% en 90% van de pijnklinieken aangeboden.

Bron: Wereldgezondheidsorganisatie, factsheet 134, mei 2003

● Kruidengeneeskunde

Binnen de TCM neemt de kruidengeneeskunde een prominente plaats in. Kruiden worden ingedeeld in verschillende categorieën, zoals de temperatuurkenmerken (verhittend, verkoelend, neutraal) of de

smaak (zoet, bitter, zuur etc.). De verschillende combinaties van temperatuur en smaak geven het kruid specifieke eigenschappen waarmee de energiedoorstroming in het lichaam worden beïnvloed.

● Tai Chi

Tai chi is een tussenvorm tussen danskunst en gevechtscunst, maar gaat verder dan dat. Het gaat om de beheersing en harmonisering van de levensenergie (chi), met als doel de gezondheid te verbeteren. Tai chi bestaat uit langzame, regelmatige bewegingen die overeenstemmen met het ademhalingsritme. Tai chi wordt ook wel gebruikt als meditatietechniek.

● Shiatsu

Shiatsu is een bepaalde massagetechniek, die ook wel drukpuntmassage of acupressuur wordt genoemd. Oorspronkelijk waren shiatsu en acupressuur twee verschillende systemen, maar in de praktijk in Nederland verschillen ze zo weinig dat shiatsu hier synoniem is aan acupressuur. Acupressuur is te vergelijken met acupunctuur, waarbij druk wordt uitgeoefend op bepaalde punten, in plaats van erin te prikken.

● Voeding

Voeding is in China en de TCM essentieel. Alle voedselproducten hebben een specifieke interactie met het lichaam. Zo kan voeding versterken, maar ook juist kalmeren. Bij iedereen heeft een bepaald product ook weer een eigen effect. Er bestaat dus ook niet zoiets als 'gezonde voeding'. Voor de een kan een bloemkool gezond zijn, terwijl dit ongezond is voor een ander.

Maatwerk

In de TCM leer je juist niet te generaliseren. Dus om niet alle aandoeningen met één middel of dezelfde therapie te behandelen. Het gaat om het leveren van maatwerk. Omdat ons DNA uniek is, reageert ieder lichaam uniek op omstandigheden.

TCM-arts drs. A. Vink MD med, in : Gezond nu, 7&8 2006