

Sport begeleiding

Acupunctuur
kan
helpen

Acupunctuur kan helpen bij...

Sportbegeleiding

*Tegenwoordig wordt het sporten in alle mogelijke media gepromoot. Volgens diezelfde media ben je niet “in” als je geen marathon gelopen hebt, laat staan als je Vlaanderen niet hebt doorkruist met de fiets... . Maar aan sport doen heeft pas positieve effecten op het lichaam als je het op een verstandige manier aanpakt. Men moet verstandig met zijn energie omgaan. En als men energie zegt, dan is het vanzelfsprekend dat ook **acupunctuur** daar zijn steentje aan kan bijdragen.*

In onze huidige maatschappij ligt de nadruk vooral op het “genezen”. Dus in de meeste gevallen zal de sporter enkel contact opnemen met een acupuncturist voor de behandeling van een blessure (zie ook BAF-folder “Acupunctuur kan helpen bij...sportletsels”). Maar het is belangrijk dat de sporter weet dat er meer moet gebeuren om de blessure niet te laten terugkeren.

Eén van de basisprincipes van de **TCG (Traditionele Chinese Geneeswijzen)** is dat het een belangrijke taak van de acupuncturist is om ervoor te zorgen dat zijn patiënt niet ziek wordt. Het preventieve karakter van TCG wordt al te vaak verwaarloosd.

Binnen de preventie van ziekte is sporten (of oefeningen doen voor een gezond lichaam) een basisvereiste. Op de juiste manier sporten is een tweede vereiste om dit lichaam gezond te houden. En ook daarvoor kan je terecht bij een acupuncturist.

Wil men op een degelijke manier sport beoefenen, dan komen daar verschillende facetten bij kijken. Met alle facetten moet er rekening gehouden worden. Zowel de recreant die voor de eerste keer

“start to run” uitprobeert, als de profatleet die wedstrijden doet moet rekening houden met al die facetten.

Eerst en vooral moet men op een juiste manier **trainen**. Trainen is het aanmaken van brandstof om een prestatie te kunnen leveren. Brandstof = energie = Qi. Uiteraard moet men voldoende trainen om brandstof (energie) aan te maken, maar wanneer energie om een of andere reden onvoldoende aanwezig is of stagneert in ons lichaam zal de training niet het gewenste effect opleveren. Voor het optimaliseren van training doet men er dus goed aan de **energiehuishouding** op punt te laten zetten door een acupuncturist.

Acupunctuur blijkt ook een ideaal hulpmiddel om de spieren te **laten herstellen** van een geleverde prestatie. Is dit nu na een wedstrijd of tussen bepaalde trainingen, men moet er steeds voor zorgen dat het lichaam voldoende hersteld is vooraleer men aan een nieuwe trainingsprikkel begint. Anders zal het lichaam onvermijdelijk overbelast raken en afstevenen op overbelastingsletsels.

Vele atleten trainen en sporten gedurende jaren op hoog niveau. Wedstrijden winnen en nederlagen verwerken, commerciële doeleinden, intense trainingprogramma's, druk van sponsors, algemene stress en spanning...De sportpsycholoog is niet meer weg te denken uit het huidige sportlandschap.

Een lichaam **in balans** is in feite een energiesysteem dat optimaal functioneert. Onder invloed van stress raakt die energiebalans verstoord. De spanning in de spieren is hoger dan strikt noodzakelijk en deze situatie is niet optimaal voor de sporter om te presteren.

Stress levert in eerste instantie een verstoring van de energie(Qi)-huishouding. Deze storing heeft een blokkade en vervolgens een stagnatie van Qi tot

gevolg. Omdat de Lever verantwoordelijk is voor de vrije Qi stroom, en de Leverenergie instaat voor de voeding van de pezen en spieren, zal overmatige stress nefast zijn voor een goede sportprestatie.

Maar stress kan ook een positieve stimulans geven. Energetisch gezien kan een beetje stress de Leverenergie beter doen stromen (free flow), waardoor de spieren en pezen voorzien worden van de nodige energie om te kunnen presteren.

Samenvattend kunnen we stellen dat een acupuncturist de prestatie van de atleet helpt verbeteren op verschillende tijdstippen:

- **tijdens de trainingsperiode**
- **voor de wedstrijd**
- **herstel na de wedstrijd.**

Een component die zeker aan bod komt bij sportbegeleiding is de hulp van acupunctuur bij **stressmanagement**.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

