

hebben waarbij ook in de behandeling een andere nadruk kan liggen. De acupuncturist past de behandeling volledig op maat van het individu toe. Juist omdat de behandelmethode compleet op jou als individu wordt afgestemd, is het lastig om vooraf te zeggen hoeveel behandelingen je nodig zult hebben. Aangezien fibromyalgie een diep gewortelde aandoening is, kan de acupuncturist doorgaans pas na een aantal behandelingen zien hoe jouw lichaam op de acupunctuur reageert.

#### **Qi stagnatie**

Dit patroon ontstaat in het vroege stadium van fibromyalgie, meestal door een traumatische of stressvolle gebeurtenis waardoor de qi blokkeert en de Lever stagneert. De Lever is geassocieerd met woede, frustratie en onderdrukte emoties. Symptomen die samenhangen met Lever qi stagnatie zijn: migraine, wisselende vage pijnen, kloppende pijnen, angsten, spierstijfheid in nek en schouderregio, geïrriteerde darmen, wakker liggen in de nacht.

#### **Milt qi deficiëntie (tekort)**

In dit stadium is er een komen en gaan van de symptomen met klachten zoals: vermoeidheid, depressie, verteringsproblemen, opgeblazen buikgevoel. Dit kan ook mentale en psychologische problemen geven zoals onrust, vergeetachtigheid, hersenmist, moeilijke concentratie, zeurende hoofdpijn, spierzwakte, gevoelloosheid, veel dromen, depressie, niet uitgerust voelen na de nacht. Als het patroon blijft duren komt er meer damp in de meridianen waardoor er meer last kan ervaren worden bij koud en vochtig weer.

#### **Koude in de meridianen door bloeddeficiëntie**

Door de verminderde energetische functie van Lever en Milt is er te weinig bloedproductie. Hierdoor vermindert de verwarmende functie van bloed waardoor de persoon pijn en stijfheid ervaart die verergert met koude. Bloed voedt het Hart onvoldoende waardoor er een slechte slaapkwaliteit is en kans op depressies.

#### **Lever yin tekort**

Door de gedaalde functie van de Milt en daarbij horende bloeddeficiëntie is er te weinig vocht en voeding voor de Lever. Ook de ontstane hitte door qi stagnatie door emotionele frustratie verbruikt de yin van de Lever.

#### **Nier deficiëntie (yang, qi of essentie)**

Bij langdurig bestaan van de ziekte geraken de vitale essenties opgebruikt en de Nieren uitgeput. Zij zijn de bron van zowel yin als yang en hebben een connectie met het Hart, Lever en Milt. Nier yang raakt eerst uitgeput met bloedstase tot gevolg.

Bloedstase zorgt voor een brandende of knagende pijn, gecombineerd met gevoelloosheid en tintelingen. Bij een falen van de Nier yang is er te weinig vuur beschikbaar. Dit geeft een verergering van allerlei klachten zoals impotentie, gedaald libido, lage rugpijn, pijnlijke knieën, rusteloze benen, warmte-opwellingen, nachtzweeten, menstruele stoornissen en een geïrriteerde blaas.

#### **Nier yin tekort**

Door het chronische karakter van fibromyalgie is er een uitputting van de lichaamsvloeistoffen wat resulteert in een tekort van Nier yin. Dit wordt ook wel uitgeput Nier water genoemd. Doordat er te weinig koeling is door het water, rijzen er symptomen gerelateerd aan 'leeg' vuur zoals een droge keel, nachtzweeten, oorsuizen, duizeligheid en een zwakke en pijnlijke rug.

## Wordt acupunctuur terugbetaald?

- Mutualiteiten:

Behandelingen uitgevoerd door een acupuncturist, aangesloten bij de BAF, worden door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw mutualiteit of de BAF-acupuncturist.

- Verzekeringsmaatschappijen:

Een aantal verzekeringsmaatschappijen hebben met BAF terugbetalingsakkoorden afgesloten in het kader van (sport) ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kan 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](http://www.acupunctuur-baf.be).

# Fibromyalgie Acupunctuur kan helpen



Fibromyalgie is een reumatische aandoening die chronische pijn veroorzaakt in de spieren en het bindweefsel. Het krijgt om die reden de naam weke delen-reuma of spierreuma. De term geeft dus weer wat de voornaamste symptomen zijn die deze aandoening kenmerken, hoewel daar meestal nog een uitgebreid aantal andere fysieke klachten bijkomen. Door de pijn en vermoeidheid ervaart de patiënt in de meeste gevallen een grote impact op de dagelijkse bezigheden. Ook de sociale en psychologische gevolgen van deze aandoening zijn zeker niet te onderschatten. Fibromyalgie treft tussen de twee en vijf procent van de bevolking, waarvan het grootste aantal bestaat uit vrouwen tussen 25 en 60 jaar.

## Diagnose

Westerse geneeskunde heeft moeite met het diagnosticeren aangezien in het laboratorium niet aangetoond kan worden dat er ontstekingen zijn noch dat er spierschade is die pijn veroorzaakt. Een combinatie van pijn over het gehele lichaam gedurende tenminste 3 maanden en een positieve pijn response op minimaal 11 van de 18 gevoelige punten wordt door het American College of Rheumatology gebruikt als hulpmiddel voor de diagnose. Westerse geneeskunde behandelt fibromyalgie voornamelijk medicamenteus zoals met slaap- en pijnmedicatie en/of antidepressiva. Komen deze patiënten in een ziekenhuis terecht in een pijncentrum, dan kunnen ze ook multidisciplinair worden opgevolgd door kinesisten, ergotherapeuten, diëtisten en pijnpsychologen. Ook hydrotherapie wordt in sommige ziekenhuizen aangeboden.

## Hypothese

Er zijn enkele theorieën waarom de ziekte zich ontwikkelt. Het is geweten dat emoties de pijnmodulatie langs de spinale en supraspinale mechanismes beïnvloeden. De huidige hypothese suggereert dat fibromyalgie zich ontwikkelt door een samenspel van genetische predispositie, stresserende gebeurtenissen in het leven, inflammaties en cognitieve en emotionele factoren. Deze combinatie kan leiden tot veranderingen van het zenuwstelsel met inclusie van een hyperactivatie van de breinzones die verantwoordelijk zijn voor pijnsensatie.

Een andere hypothese zegt iets over de rol van het immuunsysteem in relatie tot inflammatie van het neurologisch systeem, waarbij de immuniteitstrigger zorgt voor een verlaagde prikkel drempel.

Sommige studies bevestigen een verandering in de verhouding en functie van de darmflora wat kan leiden tot "leaky gut" (lekkende darm) waardoor er schadelijke substanties in de bloedbaan terecht komen en zo een immunologische reactie teweegbrengen. Veranderingen in de darmen-hersenen relatie kan een effect hebben op serotonine en dopamine wat de gehoedsveranderingen mee kan bepalen.

## Symptomen

- Prikkelbare darm syndroom (IBS), prikkelbare blaas, menstruatiestoornissen, PMS
- Spierpijnen in de 4 lichaamskwadranten met specifieke pijnlijke drukpunten, meestal symmetrisch aanwezig
- Gewrichtspijn, ontstekingen, rusteloze benen
- Pijn verergert bij koude en stress, verbetert bij warmte
- Vermoeidheid, ook vlak na het opstaan
- Hoofdpijn
- Slaapstoornissen: zowel het inslapen als doorslapen kan moeilijk gaan
- Ochtendstijfheid en startstijfheid (na lang zitten of liggen)
- Darmproblemen, zoals het prikkelbare darmsyndroom (IBS) dat een oorzaak kan zijn van maagpijn en een opgeblazen gevoel in de buik
- Angststoornissen
- Verhoogde pijnsensaties
- Problemen met mentale processen zoals concentratie en geheugen door de aanwezigheid van hersenmist
- Frustratie en stemmingswisselingen

## Mogelijke oorzaken

- Doorgemaakte infectie
- Ontregeling van de hormonale balans
- Een zware bevalling
- Langdurige psychologische overbelasting, emotionele stress
- Psychosociale factoren
- Ontregeling van het immuunsysteem
- Storingen in het metabolisme
- Genetische predispositie
- Milieuvervuiling. Ons intern milieu is een weerspiegeling van het extern milieu waarin we leven. Het lichaam is niet steeds in staat om te ontgiften van alle opgedane toxines vanuit het milieu rond ons.

## Wat kan je zelf doen?

- Fibromyalgiepatiënten kunnen moeite hebben met het onderhouden van relaties vanwege de fysieke en emotionele belasting van hun aandoening. Seksualiteit kan een uitdaging zijn voor fibromyalgiepatiënten vanwege pijn, vermoeidheid en andere symptomen. Een open communicatie met je partner kan veel stress wegnemen.
- Maak keuzes en durf 'nee' te zeggen. Praat over je problemen en doe er iets mee.
- Probeer regelmatig te ontspannen wanneer je stress ervaart of verminder de bron van de stress.
- Stel geen te hoge eisen aan jezelf en sta jezelf toe om ook te genieten
- Verdeel je energie, door je activiteiten te spreiden.
- Vermijd of verminder voedingsmiddelen die belastend kunnen zijn zoals alcohol, koffie, suikers, melkproducten en granen.

## Kan acupunctuur helpen bij fibromyalgie?

Er zijn al een veelvoud aan studies gemaakt internationaal rond het effect van acupunctuur op pijn, welzijn, vermoeidheid, slaap, fysieke functie en stijfheid in fibromyalgie. Het American College of Rheumatology staft dat acupunctuur de symptomen van fibromyalgie kan verzachten. In de **Traditionele Chinese Geneeskunde** is het de **verbetering van de Qi flow en levensenergie** die zorgt voor een verbetering van de klachten. Wanneer we de vertaalslag naar de westerse geneeskunde maken dan kunnen we de betrokkenheid van volgende systemen oplijsten waar acupunctuur een effect op heeft:

- het perifere en centrale zenuwstelsel
- het immuunsysteem
- pijnvermindering van spieren en gewrichten door het activeren van lichaamseigen pijnstillers
- lokale spanningsvermindering op de pijngevoelige punten door het aanprikken van ashi punten
- betere slaapkwaliteit
- verhoogde relaxatie door de aanmaak van serotonine (het gelukshormoon)
- emoties reguleren

De Traditionele Chinese Geneeskunde kijkt naar ziektes en symptomen vanuit een holistische visie waarbij de balans van de totale mens verstoord is. Dit houdt in dat elke persoon met fibromyalgie toch een ander klachtenpatroon kan