

Wat verstaat men onder kortademigheid?

Kortademigheid is wat het woord zegt: kort van adem zijn.

Ademnood. Snel buiten adem zijn. Benauwdheid, ook zonder zware inspanning.

Het is dus iets anders dan het normale hijgen bij zware inspanning.

Het gevoel van luchttekort kan zeer beangstigend zijn.

De medische benaming voor kortademigheid is dyspnoe.

Een gezonde persoon gaat tijdens inspanning en op grote hoogte sneller ademen. Hoewel een snellere ademhaling zelden onaangenaam is, kan de inspanning die wordt verricht er wel door worden beperkt.

In geval van dyspnoe gaat deze versnelde ademhaling gepaard met het gevoel dat men lucht tekort komt en dat men niet snel en diep genoeg kan ademen. Dyspnoe beperkt de hoeveelheid inspanning die kan worden geleverd.

Verder ontstaat bij dyspnoe het gevoel dat er meer spierarbeid moet worden verricht om de borstkas bij de inademing te laten uitzetten en daarna de lucht weer uit te ademen, het onaangename gevoel dat er alweer moet worden ingeademd voordat de uitademing is voltooid. Dat gevoel wordt vaak omschreven als druk op de borst.

We maken onderscheid tussen acute kortademigheid en langzaam toenemende kortademigheid:

Acute kortademigheid kenmerkt zich door het plotseling ('van het ene op andere moment' of binnen enkele uren) ontstaan van deze klacht.

Langzaam toenemende benauwdheid ontwikkelt zich over een langere periode van bijvoorbeeld enkele weken, maanden of zelfs jaren.

Plotseling optredende kortademigheid is vaak bedreigender en vraagt (meestal) ook snelle actie.

Bij langzaam optredende kortademigheid, raakt men door het tijdsbeloop vaak gewend aan het toenemende luchttekort.

Een slechte conditie is iets anders dan kortademigheid.

Wat zijn de oorzaken van kortademigheid?

In de Westerse geneeskunde onderscheidt men 4 grote categorieën aan welke men de oorzaak van kortademigheid kan toeschrijven:

- Longafwijkingen zoals o.a. astma, luchtweginfectie, longontsteking, COPD...
- Hartafwijkingen zoals o.a. angina pectoris, hartfalen...
- KNO-aandoeningen zoals allergieën
- Psychische stoornissen zoals hyperventilatie

Wat kan acupunctuur doen bij kortademigheid?

Het is belangrijk om eerst een Westerse diagnose te laten stellen door de huisarts.

Nadien kan acupunctuur - eventueel aanvullend - een bijdrage leveren om het lichaam zo goed mogelijk in balans te brengen:

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) vertalen we kortademigheid naar een "uit balans

zijn" van het lichaam, een disharmonie tussen verschillende "orgaanenergieën".

Zo kan bijvoorbeeld de aanwezigheid van slijmen de longfunctie verstoren en een goede ademhaling verhinderen. Vermits de ademhaling ook in de TCG een functie van de Longenergie is, zal deze dan behandeld moeten worden. Daarbij trachten we ook de oorzaak van de slijmvorming op te sporen. Deze kan dan weer het gevolg zijn van een verzwakte spijsvertering die zich oa. kan uiten in algemene vermoeidheid.

Vanuit de TCG-visie kan kortademigheid ook zijn oorzaak hebben in een "leegte" van de Nierenergie die de Longenergie moet "grijpen". In een gezonde lichaamstoestand zullen de Longenergie en de Nierenergie mekaars energie "grijpen". Gebeurt dit niet, dan zal men ook kortademig zijn. In deze situatie wordt de Nierenergie mee in balans gebracht.

Ook emotionele factoren, stress, of angst-situaties kunnen de vrije stroom van onze energie blokkeren en zo een negatieve invloed op de ademhaling hebben. Denk maar aan hyperventilatie. Vanuit TCG-visie is hiervoor de Leverenergie verantwoordelijk en zal de acupuncturist trachten ook hier de vrije stroom weer te bevorderen. Een goede doorstroming van onze lichaamsenergie en bloed is zeer belangrijk. Wordt deze geblokkeerd, dan spreken we van "stagnatie" of in ergere mate "stasis". Beide kunnen onze ademhaling negatief beïnvloeden.

Zoals in de Westerse geneeskunde kan ook een verzwakte Hartenergie een rol spelen bij kortademigheid.

Samengevat kunnen we zeggen dat de acupuncturist bij iedere patiënt steeds het energetisch onevenwicht zoekt en hierop zijn behandeling instelt. Dit gebeurt door het aanprikken van bepaalde acupunctuurpunten op het lichaam, afhankelijk van waar de disharmonie zich bevindt.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

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

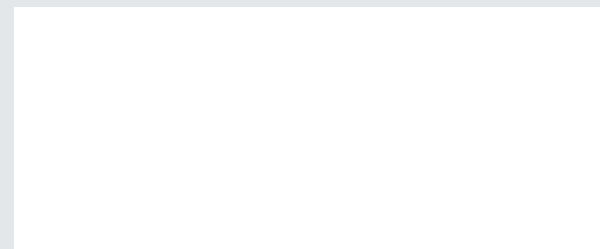
Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist

Erkende acupuncturisten

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

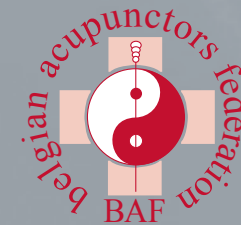
of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2010

Kortademigheid



Acupunctuur kan helpen

Qu'entend-on par un manque de souffle?

Le mot parle de lui même: être essoufflé(e).

Une oppression même sans effort important.

La sensation de manque d'air peut provoquer l'angoisse.

Le terme médical du manque de souffle est la dyspnée.

Une personne en bonne santé respirera plus vite pendant l'effort et en haute altitude. Quoiqu'une respiration plus rapide soit rarement désagréable, elle peut limiter l'effort.

En cas de dyspnée, cette respiration accélérée est accompagnée de la sensation qu'on manque d'air et qu'on ne peut pas respirer rapidement et à fond. La dyspnée limite l'effort qu'on peut effectuer.

En outre la dyspnée donne l'impression qu'on a besoin de plus de force pour expansion du thorax lors de l'inspiration et après pour expirer. On a la sensation désagréable de devoir inspirer à nouveau avant que l'expiration soit complète. On définit ceci souvent comme une oppression du thorax.

Nous faisons la distinction entre un manque de souffle aigu et un manque de souffle qui se manifeste lentement:

La dyspnée aiguë se caractérise par une manifestation soudaine (d'un instant à l'autre ou dans le délai de quelques heures).

Une oppression lente se développe durant une longue période, p.e. quelques semaines, quelques mois ou même quelques années.

La dyspnée soudaine est souvent plus menaçante et demande (souvent) une action directe.

Avec la dyspnée lente, on s'habitue au fil du temps au manque de souffle croissant.

Quelles sont les causes du manque de souffle ?

En médecine occidentale, on discerne 4 grandes catégories provoquant la dyspnée :

- * Des affections des poumons comme l'asthme, les infections des voies respiratoires, la pneumonie
- * Des affections du cœur comme l'angine de poitrine, la défaillance du cœur
- * Des affections de l'appareil respiratoire comme les allergies
- * Des troubles psychiques comme l'hyperventilation

Que peut faire l'acupuncture pour la dyspnée ?

Il est important de faire poser un diagnostic occidental par le médecin de famille.

Ensuite, l'acupuncture peut aider - éventuellement complémentirement - à remettre le corps en équilibre :

En médecine traditionnelle chinoise (MTC) nous traduisons le manque de souffle par un déséquilibre, une dysharmonie des différentes énergies des organes.

Par exemple, la présence de glaires peut perturber la fonction des poumons et empêcher une bonne respiration. Puisqu'en MTC la respiration est également une fonction de l'énergie des poumons, on devra traiter cette énergie. De plus, nous chercherons la cause de la formation de glaires. Cela peut être la conséquence d'une mauvaise digestion, qui peut se manifester par une lassitude générale.

Du point de vue de la MTC, la dyspnée peut être provoquée par un manque d'énergie des reins, qui doit capter l'énergie des poumons. Le cas échéant, on sera aussi essoufflé. Dans cette situation, on harmonise aussi l'énergie des reins.

Des facteurs émotionnels, le stress ou des situations d'angoisse peuvent empêcher la libre circulation de notre énergie et avoir un effet négatif sur la respiration; p.e. : l'hyperventilation.

En MTC, l'énergie du foie en est responsable et l'acupuncteur tentera de rétablir cette libre circulation de l'énergie. Une bonne circulation de notre énergie et de notre sang est très importante.

Si celle-ci est bloquée, on parle de stagnation, qui peut influencer négativement notre respiration.

Comme en médecine occidentale, une énergie affaiblie du cœur peut également jouer un rôle dans la dyspnée.

En résumé, on peut dire que l'acupuncteur recherchera toujours le déséquilibre énergétique de chaque patient et entamera son traitement sur cet équilibre. Cela se fait au moyen de l'insertion d'aiguilles dans certains points d'acupuncture du corps, selon la localisation du déséquilibre.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par certaines mutualités. De plus amples informations à ce sujet peuvent être obtenues auprès des mutualités ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

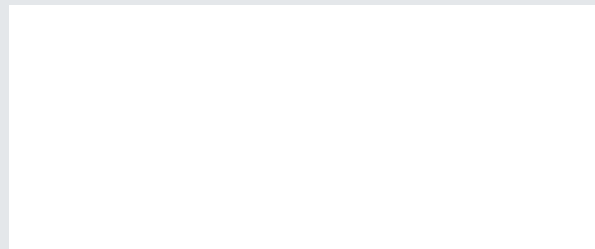
De nombreuses compagnies d'assurance ont également conclu des accords avec la BAF dans le cadre de leurs assurances pour accidents et accidents sportifs ou encore pour leurs assurances hospitalisations. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police d'assurance, auprès de votre courtier d'assurance ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

Acupuncteurs reconnus

Les coordonnées des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle Belgian Acupunctors Federation (BAF), peuvent être consultées sur le site www.acupunctuur-baf.be

ou sont disponibles en envoyant une enveloppe timbrée pré- adressée à l'adresse suivante :

BAF, Boîte postale 82 - 2900 Schoten



**L'acupuncture
peut aider**