

Het schoudergewricht

De schouder is een complex gewricht. Het schoudergewricht is een samenstelling van verschillende botstructuren, pezen, ligamenten en spieren die er voor zorgt dat het een zeer beweeglijk gewricht is. Deze beweeglijkheid hebben we nodig om bv. onze jas aan te trekken, om iets boven ons hoofd te tillen of om precieze werpbewegingen te maken.

Over het schoudergewricht lopen 6 meridianen die er voor zorgen dat de structuren van het schoudergewricht voldoende gevoed worden met energie en bloed.

Schouderklachten

Maar beweeglijkheid heeft jammer genoeg ook zijn prijs. Daardoor is het schoudergewricht vaak het doelwit van pijnklachten. Wanneer al die structuren (botten, spieren, pezen en ligamenten) niet perfect samenwerken of wanneer bij één van deze structuren een letsel ontstaat, kan dit zich uiten in schouderklachten. Op de duur gaat men dan compenseren en zo andere lichaamsdelen zoals de nek of de elleboog overbelasten. Ook omgekeerd: nekproblemen kunnen resulteren in schouderklachten.

Het is dus van groot belang dat er een juiste diagnose gesteld wordt aan de hand van scans, RX-foto's en een goed manueel klinisch onderzoek. Daarnaast is het van cruciaal belang dat de acupuncturist kan achterhalen welke meridiaan er primair is aangedaan. Gelukkig heeft de acupuncturist een goede kennis van anatomie en het meridiaanstelsel.

De meest voorkomende oorzaken van schouderklachten zijn:

-Tendinitis: dit is een ontsteking van één van de pezen rond het schoudergewricht. De oorzaak moeten we meestal zoeken in een overbelasting van het schoudergewricht.

-Bursitis: dit is een ontsteking van één van de twee slijmbeurzen (bursa). Een slijmbeurs is een slijmzakje tussen het bot en de spieren dat zorgt voor een goede glijding van de pezen over het bot.

-Impingement syndroom: als de pezen ontstoken zijn (tendinitis) gaat dit gepaard met zwelling. Bij het opheffen van de arm naar buiten geraken de gezwollen pezen geklemd tussen de botstructuren wat een scherpe pijn veroorzaakt.

-Artrose van het schoudergewricht: Dit is een aantasting van de botstructuren van de schouder. Het gevolg kan zijn dat men de schouder minder gaat bewegen, wat op zijn beurt kan resulteren in een "frozen shoulder".

Behandeling

-Westers: Een klassieke behandeling bestaat meestal uit een medicamenteuze behandeling. In erge gevallen kan er ook operatief ingegrepen worden. Daarnaast is er ook een conservatieve behandeling. Hierbij behoren massages, kinesithérapie, oefentherapie...

-Acupunctuur: Uit recente studies (zie hieronder) blijkt dat er goede resultaten geboekt worden met acupunctuur. Enerzijds komen er bij acupunctuur stoffen vrij (neurotransmitters) die de ontsteking te lijf gaan. Dit zijn dezelfde stoffen die men kan terugvinden in ontstekingsremmers. Daarnaast bevordert acupunctuur de stroom van energie

en bloed in de meridianen van de schouder. Pijn is in Chinese geneeskunde een stagnatie van energie (Qi) en bloed (Xue). Door het plaatsen van flinterdunne naalden zorgt de acupuncturist dat de stagnatie van energie en bloed verdwijnt. Het gevolg is dat ook de pijn verdwijnt. Een bijkomend voordeel is dat de structuren van de schouder tezelfdertijd gevoed worden. We krijgen dus een dubbele functie. Door acupunctuur verdwijnt de pijn en het schoudergewricht wordt sterker. De meridianen van de schouder lopen ook naar de nek, elleboog en hand. Door de schouder te behandelen werken we dus ook onrechtreeks in op het ganse verloop van de meridiaan. Vandaar dat de acupuncturist heel dikwijls punten prikt ter hoogte van de handen om in te werken op het schoudergebied en de nek.

Naast lichaamsacupunctuur kan ook gebruik gemaakt worden van ooracupunctuur. Het oor is een reflexzonegebied waar het volledig lichaam kan beïnvloed worden. Vooral pijnklachten reageren goed op ooracupunctuur. Een ander voordeel van ooracupunctuur is het gebruik van verblijfsnaaldjes. Dit zijn zeer korte naaldjes die in het oor blijven zitten gedurende een paar dagen tot een week. Men krijgt zo een constante stimulus van de pijnzone.

Ook electro-acupunctuur geeft goede resultaten. Vooral tendinitis en bursitis van de schouder reageren goed op electro-acupunctuur. Door de stroom op de naaldjes komen er specifieke neurotransmitters vrij die de ontsteking weg werken.

Wetenschappelijk onderzoek

Bij een recent (2010) Duits onderzoek (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20655660>) op 424 patiënten met chronische schouderklachten (minstens 6 weken) kregen de patiënten 15 acupunctuurbehandelingen over 6 weken tijd.

De patiënten werden in drie groepen verdeeld:

- eerste groep kreeg acupunctuur.
- tweede groep kreeg sham acupunctuur (daarbij worden de punten geprikt, maar niet op een meridiaan.
- derde groep kreeg oefentherapie.

De resultaten van het onderzoek:

- bij de eerste groep was er een verbetering van 65%
- bij de tweede groep was er een verbetering van 40%
- bij de derde groep was er een verbetering van 28%.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

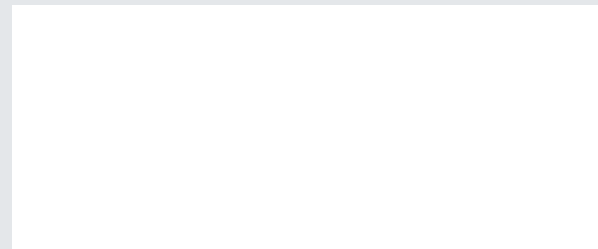
Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingsovereenkomsten 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

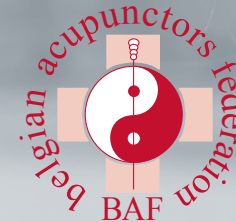
De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2012

Schouder- klachten



Acupunctuur
kan
helpen