

## WAT IS ACUPUNCTUUR?

Acupunctuur is een geneeswijze die ongeveer 3500 jaar geleden haar oorsprong kende in China. De oorspronkelijke naam was 'Zhenjiu' wat '**acupunctuur** en **moxa**' betekent. De term acupunctuur is afgeleid van de Latijnse woorden 'acus' (naald) en 'punctura' (steek).

Acupunctuur vormt een onderdeel van de **Traditionele Chinese Geneeskunde**. Het doel van acupunctuur is ziekten te genezen en te voorkomen. Het is een **energetische geneeskunde** waarbij geprobeerd wordt het evenwicht tussen **Yin** en **Yang**<sup>(\*)</sup> te herstellen. Een ziekte wordt namelijk beschouwd als een verstoring van dit evenwicht.

Hoewel acupunctuur door het grote publiek nog steeds wordt gezien als een techniek om pijn te verlichten is het veel meer dan dat. In tegenstelling tot de traditionele westerse geneeskunde, waar pijn vaak als een klacht op zich wordt beschouwd, wordt er in de Chinese geneeskunde steeds naar de **volledige mens** gekeken. Er wordt naar de oorzaak van een probleem gezocht en op deze manier komt men niet slechts tot een tijdelijke maar vaak een blijvende oplossing.

(\*)Yin en Yang kan men best vergelijken met de termen "materie" en "energie" van de moderne fysica.

## GEBRUIKTE TECHNIEKEN

### Naalden

Op precieze punten van het lichaam worden fijne naalden ingebracht met de bedoeling verstoorde energiestroming te verbeteren zodat het Yin-Yang evenwicht zich kan herstellen. Om dit effect te bereiken zal de acupuncturist de naald lichtjes bewegen om bij de patiënt een naaldsensatie te bekomen.

### Cupping

Deze behandelingstechniek creëert een vacuüm met behulp van glazen bollen. Cupping is o.a. doeltreffend bij nek-, schouder- en rugklachten.

### Moxeren

Techniek waarbij het kruid **moxa** (*Artemesia Vulgaris*) gebruikt wordt om ingebrachte naalden te verwarmen. Kan ook rechtstreeks op lichaamspunten toegepast worden.

### Kruidetherapie

Het gebruik van kruiden versnelt het genezingsproces en is vaak zeer nuttig bij zogenaamde "energetische tekorten".

### Tuina

Deze energetische massagetechniek levert o.a. bij kinderen goede resultaten op.

### Voedingsadvies

Een uitgebalanceerd voedingspatroon is zeer belangrijk voor het ondersteunen of ontlasten van bepaalde organen. Met relatief weinig moeite kan er zo actief aan het genezingsproces meegewerkt worden.

## ENKELE VRAGEN

### Pijnlijk?

Acupunctuurnaalden zijn veel fijner dan injectienaalden. Het prikken wordt daarom door de meeste patiënten nauwelijks als pijnlijk ervaren. De naaldsensatie kan wel gevoeld worden.

### Geloven of niet?

Acupunctuur is snel werkzaam bij baby's en zelfs bij dieren. Het heeft dus hoegenaamd niets met 'geloof' te maken. Alhoewel de werking van acupunctuur nog niet volledig achterhaald is, is het voldoende bewezen dat er reproduceerbare biologische veranderingen optreden wanneer een naald in een acupunctuurpunt wordt gestoken.

### Angst voor besmetting?

De moderne acupuncturist maakt gebruik van naalden voor éénmalig gebruik om elke vorm van besmetting uit te sluiten.

### Welk resultaat mag je verwachten?

Afhankelijk van de aard van de aandoening zal je meer of minder behandelingen nodig hebben om beterschap te bekomen. Het is evident dat bv. spierpijn vaak sneller te genezen is dan een chronisch vermoeidheidssyndroom. Vaak geldt wel volgende regel: 'Hoe acuter de klacht, hoe sneller er resultaat bereikt wordt.'

### Is acupunctuur gevaarlijk?

Acupunctuur is niet gevaarlijk als het door een goed opgeleide therapeut wordt uitgevoerd. Bij zwangerschap is het prikken van bepaalde punten verboden.

## INDICATIES (Volgens WGO<sup>(\*)</sup> 1979)

- Orthopedische en reumatische klachten, spier-, gewrichts- en zenuwziekten
- Whiplash
- Ademhalingsproblemen, astma
- Alle pijnklachten
- Infectieziekten bv.: zona, windpokken, ...
- Maagklachten, indigestie, constipatie, diarree
- Hoofdpijn, migraine
- Chronisch vermoeidheidssyndroom
- Algemene zwakte
- Gevolgen van CVA (Hersenbloeding)
- Doorbloedingsproblemen, hartritmestoornissen
- Hoge bloeddruk - lage bloeddruk
- Duizeligheid
- Gynaecologische klachten
- Onvruchtbaarheid
- Zwaarlijvigheid
- Verslavingen
- Psychische problemen, stress
- Slaapstoornissen
- Verhogen van de immuniteit (weerstand)
- Allergieën, o.a. hooikoorts, huidproblemen

Dit is slechts een beperkte lijst van veel voorkomende klachten waarbij acupunctuur ondersteunend gebruikt kan worden.

Mail ons ([contact@acupunctuur.org](mailto:contact@acupunctuur.org)) voor meer uitleg of vraag het aan je acupuncturist.

(\*)WGO = Wereld Gezondheidsorganisatie

## SOORTEN ACUPUNCTUUR

### Lichaamsacupunctuur

De basis van de acupunctuurbehandeling. Harmonisatie van yin en yang.

### Ooracupunctuur

Naaldtechnieken in het oor. Vaak toegepast bij pijnklachten en verslavingen.

### Schedelacupunctuur

Recent ontwikkelde acupunctuurtechniek die gebruikt wordt bij de behandeling van neurologische en cerebrale aandoeningen.

### Elektro-acupunctuur

Naalden worden gestimuleerd met een zwakke elektrische stroom. Goede techniek om o.a. pijnstillend effect te bekomen.

### Laseracupunctuur

De laser wordt gebruikt ter vervanging van naalden. Vaak toegepast bij kinderen.



Stempel acupuncturist

Brochure uitgegeven door EUFOM  
European Federation Oriental Medicine  
Kerkhoflaan 19, 3740 Eigenbilzen, België  
Tel.: 089/51.10.37 Fax: 089/51.10.38  
E-mail: [contact@acupunctuur.org](mailto:contact@acupunctuur.org)  
Website: [www.eufom.com](http://www.eufom.com)



Acupunctuur  
Wat & Waaron

針灸

Een eerste kennismaking met de  
Traditionele Chinese Geneeskunde