

Ingrid had 25 jaar **last van haar rug**

'Acupunctuur hielp me van mijn rugpijn af'

Ingrid had jarenlang rugpijn en was ten einde raad. Ze bezocht een fysiotherapeut, een manueel therapeut en zelfs een psycholoog. Niets hielp haar, tot ze acupunctuur ontdekte. "Hierdoor ben ik echt een ander mens geworden."

Ze heeft 'maar liefst' zeven abonnees op haar YouTube-kanaal. Maar dat vindt Ingrid (53) niet erg. Ze plaatst er vlogs en filmpjes over haar grootste hobby: figureren in allerlei series en filmpjes.

"Dat kanaal is een soort dagboekje voor me. Ik geniet er enorm van en het geeft me bergen energie. Dat er amper iemand kijkt, maakt me niks uit. Ik doe het niet voor een ander, maar puur voor mezelf."

Jarenlang was zo'n actief leven als figurant ondenkbaar voor Ingrid. Bijna haar halve leven kampt ze met flinke rugpijn. "Mijn zoon is nu 25 jaar en al voor zijn geboorte kreeg ik last van mijn rug. Het begon met spit. Ik weet niet meer wat ik aan het doen was, maar ik maakte een bepaalde beweging en ineens schoot het in mijn rug. Ik kon niks meer. Vijf weken lag ik thuis in bed met pijnstillers. Het was afschuwelijk. Ik was normaal een heel energiek en beweeglijk type, sportte minimaal twee keer per week. Ik had veel pijn en door de angst op nog meer pijn verkrampte ik helemaal. En ik verveelde me. Boeken lezen boeide me niet en in die tijd bestonden er nog geen smartphones. Ik lag dus de hele dag maar een beetje tv te kijken.

Ik kwam terecht bij een fysiotherapeut die me zo goed en zo kwaad als het ging weer wist op te lappen. Maar een paar jaar later kreeg ik opnieuw spit, weer zat het helemaal vast in mijn rug en weer was het vreselijk. Ik leek wel een oma van tachtig."

Ten einde raad

"Al die jaren kon ik wel door, met hulp van de fysiotherapeut, maar pijnvrij ben ik nooit meer geweest. Ik voelde mijn rug altijd. In sommige periodes ging het redelijk goed, maar die werden afgewisseld met periodes waarin ik veel pijn had. Ik was continu bang dat het weer in mijn rug zou schieten. Alles probeerde ik om van de rugpijn af te komen. Ik zat vaak bij de huisarts. En behalve dat ik regelmatig naar een fysiotherapeut ging, bezocht ik ook een manueel therapeut. Die manuele therapie vond ik eigenlijk niet echt fijn vanwege het gekraak en de bijzondere handelingen, maar ik was ten einde raad. Na twaalf sessies ben ik toch gestopt, omdat ik geen verbetering bemerkte. Ik ben zelfs nog bij een podotherapeut geweest waar ik speciale zooltjes voor in mijn schoenen kreeg. Mijn voeten zakten een beetje in en

door die zolen werd dat verholpen. Of dat door mijn rugproblemen kwam of dat mijn rugproblemen door mijn doorgezakte voeten veroorzaakt zijn? Ik weet het niet. Op een gegeven moment grijp je alles aan om maar van de rugpijn af te komen.

Uiteindelijk zei de huisarts zelfs dat de pijn tussen mijn oren zat en ze verwees me door naar een psycholoog. Het ging in die periode slecht met de gezondheid van mijn vader die inmiddels overleden is. En hoewel stress echt wel een factor is die de rugpijn verergert, had ik zelf niet het idee dat mijn rugpijn tussen mijn oren zat. Maar ik was wanhopig, dus ik dacht: misschien is het wel goed om te gaan. Ik ben drie sessies geweest. Het was niks voor mij. We praatten over mijn zieke vader, over mijn moeder die op haar 56ste overleden is, over het leven. Maar ik ken mezelf en hoewel ik mijn ouders mis, wist ik ook dat dit me niet meer in de weg zat en niet de oorzaak van mijn rugpijn was. Maar wat die wel was? Ik wist het niet meer."

Drie naaldjes

Ondertussen hoort Ingrid verhalen over acupunctuur en dat het ook kan helpen tegen>

WIST JE DAT.

- ... acupunctuur voortkomt uit de traditionele Chinese geneeskunde?
- ... 6 op de 10 mensen naar de acupuncturist gaan vanwege pijnklachten?
- ... het woord acupunctuur een samenvoeging is van de latijnse woorden acu (naald) en punctus (prikken)? Letterlijk vertaald betekent het 'prikken met naalden'.
- ... acupunctuur in het Chinees *zhen jie* heet? Dit is te vertalen als 'therapie met naalden'.
- ... tijdens een behandeling de energie in het lichaam weer gaat stromen en dit gevoel *qi* wordt genoemd?
- ... uit Amerikaans onderzoek blijkt dat van de 89.000 mensen die in 2014 en 2015 acupunctuur ondergingen, 80% (2014) en 87% (2015) hun acupuncturist een 9 of een 10 gaf?

Bron: *American Specialty Health*,
december 2016

rugpijn. Ze besluit een afspraak te maken. "Ik kende niemand die ervaring had met acupunctuur en mijn fysiotherapeut was niet enthousiast toen ik zei dat ik naar een acupuncturist wilde gaan. Ook ik was wel sceptisch. Ik had al zo veel geprobeerd en wat konden die naaldjes nou helemaal doen? Maar ik had niks te verliezen. Ik zocht van tevoren bewust niet op Google. Iedereen heeft zijn eigen ervaring en ik wilde er blanco instappen. Ik wist niet wat ik kon verwachten. Daardoor vond ik die eerste afspraak best eng. Gelukkig kende ik de acupuncturist. Hij gaf les op de dansschool waar ik vroeger danste, hij wist zelfs nog wie ik was. Dat maakte het wat minder spannend. Ik kreeg een intakegesprek, hij onderzocht onder meer mijn pols en tong en stelde allerlei vragen. Na afloop had hij sterk het gevoel dat hij iets voor me kon betekenen en we planden drie afspraken kort na elkaar."

INGRID:
'Al na een paar behandelingen bemerkte ik verschil: ik had veel minder pijn.'

'Ik voelde meteen dat er iets gebeurde in mijn lichaam'



Volgens de traditionele Chinese geneeskunde waaruit acupunctuur ontstaan is, wordt pijn veroorzaakt door stagnatie. Als die stagnatie is opgeheven, zou pijn moeten verdwijnen. Acupunctuur verbetert de communicatie tussen hersenen en zenuwuiteinden, wat de aanmaak stimuleert van lichaamseigen stoffjes die ontstekingen remmen, zorgen voor minder pijn en een betere stemming. Daarnaast zorgt het voor een verwijding van bloedvaten, waardoor bloed optimaal door kan stromen in bepaalde aangedane delen van het lichaam. Hierdoor verbetert de orgaanfunctie, vertragen ouderdoms-klachten en verdwijnt pijn.

Bizar

"De eerste keer lag ik op een behandelbank in mijn ondergoed en de acupuncturist voelde aan mijn pols. Vervolgens prikte hij drie naaldjes in mijn pols en voet en zo moest ik ongeveer een half uur blijven liggen. Die prikjes voelde ik wel, maar pijn deden ze niet.

Het was vooral heel vreemd en ik kan het moeilijk uitleggen, maar ik voelde meteen dat er iets gebeurde in mijn lichaam. Het leek wel alsof mijn bloed ineens in een andere richting door mijn aderen stroomde. Dat klinkt misschien bizar, maar er werd echt iets in werking gezet. En tot mijn verbazing bemerkte ik al na een paar behandelingen verschil. Ik voelde me verlicht. Kon vrijer bewegen en had een stuk minder pijn. Dat had ik nooit durven dromen." Hoewel Ingrid lovend is over acupunctuur, blijft haar omgeving deze wantrouwen. "Mijn man Marcel niet, hoor. Hij zegt dat ik moet doen waar ik me goed bij voel. Hij ziet natuurlijk ook een andere Ingrid. Ik ben nu weer vrolijk en blij. Maar mensen uit mijn omgeving hebben me letterlijk voor gek verklaard omdat ik me laat prikken. Veel mensen kennen het niet en vinden het maar vaag. Ik trek me er niks van aan. Want ook al wordt acupunctuur gezien als alternatieve geneeswijze, ook door verzekeraars, voor mij

werkt het. Ik geloof erin en het heeft mij echt uit een diep dal gesleept. Vanwege alle sceptische reacties loop ik er niet mee te koop dat ik met acupunctuur behandeld word, maar als iemand klachten heeft, zoals hoofdpijn of rugpijn, raad ik het direct aan. Wat maakt het uit wat het is, het werkt toch?"

Een soort apk

Uiteindelijk bleek dat de rugpijn van Ingrid veroorzaakt werd door discopathie. Dat houdt in dat er tussenwervelschijven, die tussen de wervels zitten en ervoor zorgen dat de wervels vloeiend ten opzicht van elkaar bewegen, verouderd zijn. Er is geen remedie tegen. "Daarom ga ik nog steeds elke maand naar de fysiotherapeut voor een massage die mijn spieren soepel houdt. En hoewel hij sceptisch was, moet ook hij erkennen dat acupunctuur mij heel goed doet. Daarnaast ga ik nog elke drie maanden naar de acupuncturist. Ik zie het als een soort apk. Ik weet eigenlijk niet wat er gebeurt als ik ermee stop. Dat heb ik

'Ik kan weer dingen die ik niet meer voor mogelijk hield'

nog niet durven doen. Ik ben zo blij met hoe ik me nu voel, ik wil geen risico op een terugval. Mijn rug blijft mijn gevoelige plek, maar ik kan er nu heel goed mee leven. En het fijne is, acupunctuur helpt me ook bij klachten die horen bij de overgang. Als ik een tijd niet ben geweest, krijg ik vaker opvliegers en ook lig ik 's nachts meer wakker. Als ik *nét* geweest ben, is het een periode een stuk rustiger. Door acupunctuur ben ik echt een ander mens geworden en kan ik weer dingen die ik niet voor mogelijk had gehouden. Mijn jongste zus heeft een zoontje van vijf en ik ben *dól* op hem. Dankzij acupunctuur kan ik die gekke tante zijn die lekker met hem ravot. Vroeger met mijn eigen zoon deed ik het ook wel, maar moest ik altijd voorzichtig doen. Ik weet nog dat we een keer dansten door de kamer waarbij hij op mijn tenen stond. Daarna vóélde ik het er gewoon in schieten. Nu neem ik mijn neefje gewoon op mijn nek en race ik op zijn skelter."

Redding

"Op advies van mijn fysiotherapeut ben ik jaren geleden al gestopt bij de sportschool. Om mijn spieren sterk te houden, ben ik gaan wandelen. Ik begon met kleine stukjes en inmiddels loop ik een paar keer per week. Ook met vriendinnen. Soms doen we mee met wandeltochten van achttien kilometer. Dat was vroeger ondenkbaar. En ik sta dus ingeschreven bij castingbureaus, ik heb piepkleine acteerrolletjes en ik figureer in series, films en commercials. Soms heb ik meerdere klussen per week, erg leuk! Ik heb er veel nieuwe mensen door leren kennen en krijg er energie van. Dat had ik vroeger nooit kunnen doen. Acupunctuur is echt mijn redding geweest." ♥



ENERGIESTROMEN REGULEREN

De bekendste vorm van acupunctuur is de behandeling met dunne naalden die Ingrid kreeg. Daarbij plaatst de acupuncturist de naalden op bepaalde punten op de meridianen in het lichaam waarlangs de energie circuleert. Door de manier waarop de naald wordt geprikt, beïnvloedt de acupuncturist de energiestroom van die meridiaan. Zo reguleert hij de energiestromen, waardoor een betere doorstroom van energie ontstaat, een energieblokkade verdwijnt, de hoeveelheid energie toeneemt of verplaatst wordt naar een gebied dat te weinig energie heeft. Een bekende techniek binnen de acupunctuur is acupressuur. Daarbij worden geen naalden gebruikt, maar wordt op de acupunctuurpunten zachte druk met handen en duimen uitgeoefend. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft een lijst opgesteld met meer dan honderd klachten waarvoor behandeling met acupunctuur gunstige effecten kan hebben. Acupunctuur wordt door zorgverzekeraars beschouwd als alternatieve geneeswijze, die niet wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Vaak gelden er vanuit de aanvullende verzekering wel (gedeeltelijke) vergoedingen.

IS DRY NEEDLING OOK ACUPUNCTUUR?

Steeds meer mensen hebben hun eerste kennismaking met acupunctuurnaalden bij een (fysio-)therapeut die pijnlijke punten in spieren behandelt met dry needling. Zo'n behandeling wordt ook wel triggerpuntacupunctuur, myofasciale behandeling of intramusculaire stimulatie (IMS) genoemd. Dry needling is een behandelmethode waarbij de fysiotherapeut door middel van een speciale techniek de spieren aanprikt, zodat deze snel en langdurig ontspannen raken. Hoewel dry needling voortkomt uit de acupunctuur, helpt dit vooral tegen verkrampde spieren en is het geen energiebehandeling zoals acupunctuur.

Meer weten?

Ga dan naar www.acupunctuur.nl, www.nvpa.nl of www.acupunctuurweek.nl

