

Nekpijn?

Acupunctuur
kan
helpen

Nekpijn

Nekklachten komen evenals lage-rugpijn vaak voor. Bijna 80% van de mensen heeft wel eens last (gehad) van nekklachten. Ook hier is het van belang intensief naar de oorzaak te zoeken.

Verschillende pathologieën, waaronder ook inflammatoire aandoeningen, kunnen aan de basis liggen van chronische nekpijn. Chronische nekpijn is echter vooral te wijten aan lokale artrotische veranderingen bij personen ouder dan 65 jaar.

De belangrijkste oorzaken van nekpijn zijn:

- Verrekte spier - door een onverwachtse beweging kan één van de vele spiertjes in de hals en nek verrekt zijn. Door de pijn vermijdt men automatisch herhaling en de blessure herstelt meestal snel uit zichzelf.
- Verkeerde houding - nekpijn kan ontstaan door een verkeerde houding, vooral als iemand lange tijd in die houding zit of staat, bijvoorbeeld op het werk.
- Slijtage - Stijfheid, bewegingsbeperking en pijn bij bepaalde standen van het hoofd en bepaalde bewegingen zijn vaak het gevolg van slijtage (artrose) van de nek door jarenlange overbelasting. Dit is mogelijk bij bovenmatige herhaling van steeds dezelfde beweging, maar kan evengoed ontstaan door onvoldoende beweging.
- Whiplash - Een belangrijke oorzaak van nekpijn is een whiplash, letsel dat meestal optreedt na een auto-ongeluk of een val. Een whiplash is een heftige, snelle, heen en weer gaande beweging, zoals bij een aanrijding. Hoewel het slachtoffer vaak op het moment zelf geen nekklachten heeft, blijkt later toch aanhoudende nekpijn een handicap.

- Hernia - Een andere veel voorkomende oorzaak van nekpijn is hernia (voluit: hernia nucleii pulposi), waarbij een tussenwervelschijf (kraakbeenschijf tussen de wervels) uitzakt of van zijn plaats schuift en tot irritatie van de ruggenmergzenuwen leidt, wat gepaard gaat met pijn.
- Schouderletsel - Ook schouderletsel heeft nogal eens nekpijn als gevolg. Deze verdwijnt dan als de schouder geneest.
- Bechterew - Door spondylose ankylopoietica (de ziekte van von Bechterew), een bindweefselstoornis waarbij de wervelgewrichten door verbening verstijven, kan nekpijn ontstaan.
- Meningitis (hersenvliesontsteking) kan ook nekpijn veroorzaken, als de infectie zich verspreidt naar de vliezen van het ruggenmerg. Wanneer nekpijn gepaard gaat met koorts, hoofdpijn en braken, moet u meteen contact opnemen met de huisarts.

Therapie

Een curatieve (genezende) behandeling voor dit probleem is er niet. Het huidige beleid bestaat er dan ook in om de symptomen zoveel mogelijk te verlichten. De effectiviteit van conventionele fysiotherapie is onvoldoende bewezen en niet-steroïdale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's) geven aanleiding tot talrijke ongewenste effecten. Bijgevolg zijn er steeds meer patiënten die een andere aanpak verkiezen. In geval van artrose is dat meestal *acupunctuur*.

Acupunctuur

Het prikken van acupunctuurpunten vermindert de pijn en eventuele paresthesieën (uitstraling naar armen en handen, met een voos of prikkelend gevoel), het heft de blokkades op in meridianen en collateralen, activeert goede circulatie van qi en bloed, ontspant spieren en pezen

Zoals we weten kan acupunctuur worden gebruikt bij het bestrijden van pijn. Omdat nekpijn frequent gepaard gaan met chronische pijnklachten, is natuurlijk de vraag of acupunctuur ook bij gewrichtsziekten werkzaam is. En het antwoord is ja.

In het WHO-rapport is de werkzaamheid van acupunctuur voor diverse aandoeningen onderzocht. Daaruit komt naar voren dat acupunctuur heel goed gebruikt kan worden bij de behandeling van diverse gewrichtsklachten, waaronder artrose en reumatoïde artritis.

Afgezien van pijnbestrijding kan acupunctuur een gunstig effect hebben op ontstekingsreacties én op de werking van het immuunsysteem. Eenmaal ontstane schade aan gewrichten kan niet ongedaan worden gemaakt, maar dat geldt ook voor de reguliere behandelmethoden.

Het **voordeel van acupunctuur** boven de behandeling van pijnklachten met medicijnen, is dat het een veilige behandelmethode is, zonder schadelijke gevolgen of bijwerkingen. Daarbij komt dat er geen risico van gewenning of verslaving is.

Tevens ervaren veel patiënten een verbetering van het algemene welzijn. Acupunctuur is daarom bij uitstek een aantrekkelijke manier om chronische klachten zoals nekpijn door artrose te behandelen.

Acupunctuur kan een waardevolle aanvulling zijn op de behandeling van artrose en reuma met medicijnen. Doordat de pijn door acupunctuur gereduceerd wordt, zouden lagere doses van een bepaald medicijn nodig zijn. Dit moet natuurlijk wel altijd met een arts overlegd worden. Wel moeten we hierbij de kanttekening maken dat langdurig cortisonen (hormonen) gebruik acupunctuur ineffectief kan maken, omdat het reactiepatroon van de patiënt door de medicijnen geblokkeerd is.

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 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 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.



