

Vermoeidheid

Acupunctuur
kan
helpen

Wat is vermoeidheid?

Vermoeidheid is een klacht waar zeer veel mensen in meer of mindere mate last van hebben. Het is een klacht die vaak geen duidelijke oorzaak heeft, en die daardoor door de klassieke geneeskunde moeilijk te behandelen is.

En lang niet iedere vermoeidheid is hetzelfde. De vermoeidheid na een lange wandeling is niet dezelfde als de vermoeidheid van iemand die na een kleine inspanning een enorm zwaar en moe gevoel in het hele lijf krijgt. Sommige mensen blijven zelfs constant vermoeid.

Soms zijn er duidelijke 'lichamelijke' oorzaken voor vermoeidheid zoals kanker, ontstekingsziekten of ernstige bloedarmoede. Vaak is in dit geval een klassiek geneeskundige behandeling nodig, hoewel traditionele Chinese geneeskunde ook hier een belangrijke bijdrage tot genezing kan geven.

Heel vaak is er geen duidelijke lichamelijke oorzaak te vinden. Een behandeling met acupunctuur kan dan een grote hulp zijn om de vitaliteit te herwinnen.

De meeste mensen beschrijven vermoeidheid als een 'gebrek aan energie' of een 'lege batterij'. Ook in Chinese geneeskunde wordt vermoeidheid beschreven als 'leegte'.

Een '**leegte**' is een tekort aan één of meerdere substanties. (substanties zijn bijvoorbeeld qi, bloed, yin of yang). Meestal zijn tekenen daarvan dat u zich al na een geringe inspanning 'leeg' voelt.

Dat kan 'lichamelijk leeg' zijn, maar vaak ook 'psychisch leeg'. U kunt dan bijvoorbeeld geen enthousiasme meer opbrengen voor zaken die u

normaal leuk vindt of u kunt zich nog zeer moeilijk concentreren.

Hoe ontstaat een leegte ?

Uitzonderlijk kan door bloedverlies of door voedseltekort een gebrek aan bloed of qi ontstaan. Meestal is het echter zo dat er aan de leegte vrijwel altijd een 'slechte doorstroming' vooraf gaat. De term die de Chinese geneeswijzen daarvoor gebruiken is '*stagnatie*'.

Als we de energiehuishouding van het lichaam beschouwen als een wegennet , dan is 'leegte' een gebrek aan auto's , waardoor geen voedingsstoffen vervoerd kunnen worden en er overal tekorten ontstaan.

'Stagnatie' is dan weer te vergelijken met filevorming waardoor alle auto's niet ter plaatse geraken. Na een periode van stagnatie volgt automatisch ook 'leegte'. Beide kunnen elkaar in stand houden en zo een vicieuze cirkel vormen.

Bij stagnatie is het vaak moeilijk om op gang te komen. Eenmaal op dreef gaat het eigenlijk vrij goed. Lichamelijk leidt stagnatie vaak tot spanningen in de spieren, oppervlakkige ademhaling , onrustige slaap, enz. Deze klachten zorgen uiteindelijk voor een gebrek aan energie.

Heel vaak zijn emoties de belangrijkste oorzaak van stagnaties. Vooral emoties die vast zijn gaan zitten, die niet geuit kunnen worden en innerlijke onvrede veroorzaken.

Iedereen is verschillend, dus ook geen enkele vermoeidheid is dezelfde. Welke oorzaken liggen aan de bron van uw vermoeidheid? Welke tekorten ?

Hoe behandelen?

De door BAF erkende acupuncturist is opgeleid om aan de hand van uw klachten en een kort lichamelijk onderzoek klaarheid te scheppen in de redenen van uw vermoeidheid.

Best bespreekt u het geheel van uw klachten met uw acupuncturist, die uw symptomen dan in de juiste patronen zal plaatsen en u de details over de duur van de behandeling en de prognose zal kunnen geven.

Door het aanprikken van de energiepunten op het lichaam zal de energiestroom terug op gang komen en de tekorten worden aangevuld. Uiteindelijk leidt dit tot het hernieuwen van uw **vitaliteit**.

De acupuncturist zal U buiten de therapie zelf nog nuttige informatie verstrekken over het aanpassen van uw levenswijze en voedingsgewoonten, wat u ook zal kunnen helpen bij het bestrijden van uw vermoeidheid.

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.

