

**Acupunctuur**  
kan helpen

bij  
**hoofdpijn**

# Hoofdpijn

Hoofdpijn is een van de meest voorkomende klachten in onze maatschappij. Er zijn weinig mensen die, op één of ander moment in hun leven, nog nooit hoofdpijn hebben gehad.

Hoofdpijn kan geïsoleerd voorkomen, als enig symptoom, of deel uitmaken van een meer algemeen ziektebeeld.

## Oorzaken van hoofdpijn

Hoofdpijn kan constitutioneel zijn, wijzend op een aangeboren aanleg, kan stressgebonden zijn, kan worden uitgelokt door allerlei emotionele toestanden zoals boosheid, overdreven bezorgdheid, angst, of door bepaalde voedingsmiddelen (alcohol, pikante voeding, ...) of onregelmatige eetgewoontes.

Hoofdpijn kan te maken hebben met vermoeidheid, langdurig geconcentreerd werken, of gekoppeld zijn aan de menstruele cyclus.

Hoofdpijn kan optreden na trauma, soms zelfs jaren na het ongeval, en allerlei infecties of griep-toestanden kunnen eveneens de oorzaak zijn van hevige hoofdpijn.

Sinusitis, tandproblemen, hoge bloeddruk behoren ook tot de lijst van mogelijke oorzakelijke factoren, net zoals tumoren of bloedingen in de hersenen.

## Nut van acupunctuur

Waar Westerse medicatie meestal symptomatisch is (dwz dat ze de pijn verdrijft wanneer die zich voordoet, doch de oorzaak niet wegneemt) is het effect van acupunctuur meestal tweevoudig:

- enerzijds is acupunctuur tijdens de acute fase van de hoofdpijn eveneens symptomatisch en kan ze dus evengoed de

- pijn direct verminderen en zo het comfort van de patiënt verbeteren;
- anderzijds werkt acupunctuur ook in op het onderliggend mechanisme dat de hoofdpijn veroorzaakt zodat de hoofdpijnaanvallen (zoals bij zenuwpijnen, migraine of spanningshoofdpijn) naar de toekomst toe zullen verminderen of wegblijven.

### **Hoeveel behandelingen zijn er nodig ?**

Dit is afhankelijk van de duur, de ernst en de aard van de hoofdpijn.

Bij acute hoofdpijn kan één behandeling volstaan. Voor chronische hoofdpijn of recidiverende hoofdpijnklachten zoals bij migraine zijn één of soms meerdere sessies van 10 beurten nodig.

Wel is de werking van de acupunctuur cumulatief : het effect wordt na meerdere behandelingen steeds langerdurend.

### **Is acupunctuur pijnlijk ?**

De acupunctuurnaald is zeer fijn. Bij getrainde acupuncturisten die bekwaam de naalden plaatsen wordt de prik nauwelijks gevoeld. Als er enig discomfort is voor de patiënt, is het gewoonlijk minimaal.

## Hoe werkt acupunctuur ?

De Chinese geneeskunde, waarvan de acupunctuur een onderdeel vormt, is een holistische geneeskunde waarbij het lichaam als méér beschouwd wordt dan louter de som van de onderdelen.

Gezondheid is een toestand van fysisch en emotioneel evenwicht in het lichaam én tussen het lichaam en zijn omgeving.

In normale omstandigheden is er een gelijkmatige stroom van levensenergie, die Qi genoemd wordt, die in het lichaam stroomt langs een netwerk van energiebanen of meridianen.

Bij onevenwicht of blokkage van de energiestroom ontstaan er klachten. Om deze klachten te behandelen moet men de energiestroom herstellen. Dit kan door middel van acupunctuur.

De acupunctuurpunten zijn punten op het lichaam die op het verloop van die energiebanen of meridianen liggen. Door die punten met uiterst dunne naalden aan te prikken kan men de energiestroom van de baan beïnvloeden en zo de blokkage van de energie opheffen en de pijnklachten doen verdwijnen.

Bij patiënten met chronische hoofdpijn is er naast de blokkage van de energie ook dikwijls een energietekort. Door de blokkage op te heffen wordt de pijn behandeld ; door het energietekort terug in evenwicht te brengen voorkomt men hoofdpijnaanvallen in de toekomst.

Vertaald naar Westerse wetenschappelijke termen kan men stellen dat door het aanprikken van de acupunctuurpunten lichaamseigen chemische stoffen worden vrijgezet die pijnremmend werken.

## **Traditionele Chinese geneeskunst in een moderne samenleving**

De westerse medische wetenschap heeft de laatste honderd jaar een geweldige ontwikkeling doorgemaakt. Maar ondanks alle vooruitgang is er nog maar weinig bekend over de complexe wisselwerking tussen alle (lichamelijke en psychische) genezingsprocessen. De Traditionele Chinese geneeskunst daarentegen heeft een duidelijk holistisch uitgangspunt, waarbij de mens als eenheid van lichaam en geest gezien wordt.

Traditioneel opgeleide acupuncturisten gebruiken de ideeën en behandelingswijzen uit de Traditionele Chinese geneeskunst, als aanvulling op de klassieke geneeskunde. Zoeken naar evenwicht, harmonie en natuurlijk herstel kenmerkt deze manier van werken.

### **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.tv](http://www.acupunctuur.tv) ,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.**

