

Acupunctuur  
kan helpen

bij  
sport-  
letsels

## Sporten is gezond

Hippocrates, de vader van de geneeskunde, die ongeveer 400 jaar voor Christus in het oude Griekenland leefde, zei: "Als iedereen een goede hoeveelheid voedsel en lichaamsbeweging zou krijgen, niet te veel en niet te weinig, dan zouden we op de meest zekere weg zijn naar een goede gezondheid". Ondanks de oude wijsheid van Hippocrates is sportbeoefening pas in onze tijd vanzelfsprekend geworden voor mensen die een goede gezondheid willen hebben en houden. Het is nu ook wetenschappelijk aangetoond dat sporten gezond is.

Toch kan de sporter gekwetst raken, door overbelasting, onaangepaste training of ongeval.

Gelukkig kan het herstel op een natuurlijke wijze bespoedigd worden. De sporter zal zijn hobby (of zijn beroep) binnen de kortst mogelijke termijn kunnen hervatten, zodat de trainingseffecten niet verloren gaan.

## **Wat is acupunctuur?**

Acupunctuur is een volwaardige geneeswijze die reeds meer dan 2000 jaar oud is. Deze oosterse geneeswijze legt vooral de nadruk op de ganse mens en niet op symptomen. Tijdens een behandeling tracht de acupuncturist de wanverhouding van energie terug in balans te brengen. De mens bestaat o.a. uit een netwerk van energiebanen of meridianen. Hierin moet normaal de energie zich evenwichtig en harmonisch bewegen. Indien dit niet het geval is, dan treedt er een ziekte of pijn op en kunnen heel gemakkelijk kwetsuren ontstaan.

Acupunctuur kan dus perfect toegepast worden bij acute en chronische sportletsels zoals: een spierverrekking, kneuzing, spier- en peesscheurtjes, verstuiking, tennis- of golferselleboog, achillespeesontsteking, schouderklachten, etc.

De behandeling bestaat uit het aanprikken van welbepaalde punten (acupunctuurpunten), gelegen op de energiebanen.

Soms wordt ook moxa gebruikt (bepaalde punten of zones worden dan verwarmd met brandend bijvoetkruid) of worden cups geplaatst. Ook de toepassing van specifieke massage- en manipulatietechnieken (tuina) is mogelijk en afhankelijk van de klacht.

## **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

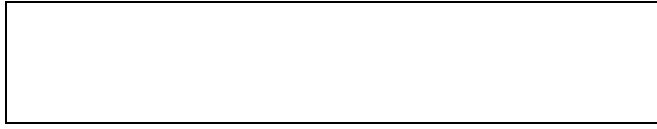
De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website [www.acupunctuur.tv](http://www.acupunctuur.tv) ,

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

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

*Kadertje voor stempel*





© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2001