

Er zijn er heel wat... mensen die last hebben van sinusitis. Ongeveer een 30% van de mensen heeft wel eens een acute sinusitis en 15 % een chronische.

Sinusitis is een ontsteking van de slijmvliezen in de sinussen: sinussen zijn holle ruimten in onze schedel, vooral rond de neus, boven en onder de ogen. Bij sinusitis zijn er hoofd- en aangezichtspijnen. De plaats is afhankelijk van welke sinus aangetast is: dikwijls boven de ogen, maar ook onder de ogen in de zone van de jukbeenderen. Als we er op drukken is het pijnlijk. De neus zit verstopt. Er is dun of integendeel dik en gekleurd slijm. De hoofdpijn verergert wanneer we ons vooroverbuigen. Dikwijls voelt alles geblokkeerd aan, 'het zit dicht', we kunnen niet helder denken, en er is een gevoel van 'zwaarte'.

De dokter gaat bij een **acute sinusitis**, die bv. ontstaat na een intense verkoudheid, of ook als het gevolg van bv. hooikoorts, meestal ontzwellende medicatie geven, zodat we beter kunnen ademen, een pijnstillertje en dikwijls antibiotica.

Voor hij beslist dat we een **chronische sinusitis** hebben gaat de dokter meestal aanvullende onderzoeken doen, zoals een CT-scan, waar de neusbijholten mooi in beeld gebracht worden, en we kunnen zien of de sinussen ontstoken zijn of verstopt. De chronische sinusitis wordt dikwijls gelijkaardig behandeld als de acute, maar het helpt niet zo goed, want anders zouden we het niet 'chronisch' noemen.

Acupunctuur

Wij menen dat acupunctuur een erg goede aanvulling kan zijn in de behandeling van sinusitis, zowel voor de acute- als de chronische sinusitis. Hoewel sprays en antibiotica dikwijls blijken te helpen, hebben ze ook veel nadelen, waarvan de westerse geneeskunde zich ook bewust is.

Direct effect na acupunctuur: Het is opvallend dat met acupunctuur in veel gevallen onmiddellijk na de behandeling er een 'opener gevoel' ontstaat. De neus gaat open, het hoofd wordt lichter, mensen ademen vrijer en voelen zich verlicht. Er zijn punten die op het aangezicht liggen en daar geprikt worden. Dit lijkt een beetje eng, maar het is heel veilig. Vooral het punt naast de neusvleugels is interessant. Het is best pittig wanneer het aangeprikt wordt en heeft een sterke sensatie, maar het bevrijdt en opent. Het heet trouwens in het Chinees yingxiang, wat betekent 'welkom reuk', omdat de neus zich opent en wij direct beter kunnen ruiken. Met stevige puntige massage op dit punt, kun je ook al heel wat bereiken. Er worden ook punten op armen en eventueel benen geprikt, omdat de energiebanen die in het aangezicht lopen, en daar verstopt en geblokkeerd zijn, hun oorsprong verder op het lichaam hebben. Er wordt dus verder gekeken dan alleen maar het aangezicht met zijn 'sinussen', en zo komen we tot het volgende punt...

De diepere oorzaken van sinusitis: Het meest opvallende bij sinusitis is zeker slijm. Bij acute sinusitis zal dit helder en vloeibaar zijn, maar al snel evolueert dit naar stevig, taai, gekleurd en ruikend slijm, en kan oorzaak zijn van een chronische sinusitis.

Hoewel acupunctuur meestal direct een verlichtend effect geeft, moeten we het grondmechanisme, nl. het ontstaan van slijm, ook aanpakken, dit vooral ook om een langer effect, en eventueel een genezing te bekomen.

In de Chinese Geneeskunde is het ontstaan van slijm sterk verbonden met het spijsverteringssysteem. In veel gevallen van sinusitis is het spijsverteringssysteem niet in orde (diarree, constipatie, opgeblazen gevoel, geen eetlust...en dit doet slijm ontstaan).

Met acupunctuur kunnen we het spijsverteringssysteem optimaliseren en beter maken, zodat er minder slijm geproduceerd wordt. Anderzijds is het ook belangrijk dat we niet té slijmvormend eten: minder zuivel, minder suiker en snoep, minder 'rijklijk' eten (roomsauzen, gefrituurde lekkernijen, te vet, vet vlees...), en vooral ook tijd maken en zorg besteden aan uw maaltijd. Niet te snel, te vluchtig, tussendoor...

Acupunctuur is een waardevolle behandeling voor sinusitis: het verlicht vaak direct en tegelijkertijd probeert acupunctuur de dieper liggende oorzaken aan te pakken, en de patiënt in zijn geheel te verbeteren.

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 hospitalisatie-verzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

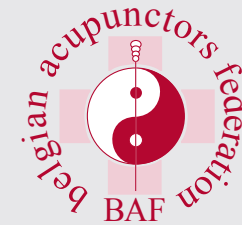
Erkende acupuncturisten

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

Sinusitis?



Acupunctuur kan helpen

Beaucoup de personnes souffrent de sinusite. Environ 30% de ces personnes ont une sinusite aiguë et 15% en souffrent de manière chronique.

La sinusite est une inflammation des muqueuses des sinus : les sinus sont des espaces creux au niveau du crâne et plus particulièrement autour du nez, au dessus et en dessous des yeux. Une sinusite engendre des douleurs au niveau de la tête et du visage. L'endroit douloureux dépend du sinus qui est atteint; parfois au dessus des yeux mais aussi en dessous des yeux au niveau des pommettes. Si on appuie dessus, c'est douloureux. Le nez est bouché. Il y a présence de mucus liquide ou au contraire de mucus épais et coloré. Le mal de tête s'amplifie lorsque l'on se penche. Parfois tout semble bloqué et bouché, on n'arrive plus à réfléchir et on a une impression de lourdeur.

Pour **une sinusite aiguë** qui, par exemple, débute après un grand rhume ou après un rhume des foins, le médecin prescrit des anti-inflammatoires afin de pouvoir mieux respirer, des anti douleurs et souvent des antibiotiques.

Avant de diagnostiquer **une sinusite chronique**, le médecin va procéder à un examen plus approfondi, tel un scanner, qui permet de distinguer clairement les fosses nasales et de voir si les sinus sont enflammés ou bouchés. La sinusite chronique est parfois traitée de la même façon que l'aiguë mais sans réel succès... d'où son nom de « chronique ».

Acupuncture

Nous estimons que l'acupuncture est un complément idéal dans le traitement des sinusites, qu'elles soient chroniques ou aiguës. La médecine occidentale en est bien consciente puisque les sprays et les antibiotiques semblent être efficaces mais qu'ils ont également beaucoup de désavantages.

Effet direct après l'acupuncture

Dans de nombreux cas, il est flagrant qu'après un traitement par l'acupuncture il y a une sensation « d'ouverture ». Le nez s'ouvre, la tête est plus légère, les patients respirent plus librement et se sentent mieux. Il y a des points au niveau du visage qui sont utilisés. Cela semble être un peu impressionnant mais c'est très sûr. Le point près des ailes du nez est particulièrement intéressant. Lorsque l'aiguille est mise en place cela donne une sensation piquante et assez forte mais cela libère et aère. D'ailleurs en chinois, cela s'appelle yingxiang, ce qui signifie « Bienvenu l'odorat », parce que le nez s'ouvre et que l'on peut directement mieux sentir. Avec des petits massages intensifs sur ce point, on peut déjà obtenir de très bons résultats. Des points peuvent également être utilisés au niveau des bras et des jambes, car les énergies présentes au niveau du visage qui sont bouchées et bloquées, trouvent leur source plus loin dans le corps. Il faut donc regarder plus loin que le visage avec ses sinus et ainsi on arrive au point suivant....

Les conséquences plus profondes de la sinusite

Ce qui est le plus flagrant lors de sinusite, est certainement le mucus. Lors de sinusite aiguë il est clair et liquide mais il évolue rapidement vers un mucus épais, visqueux, coloré et odorant et peut être à l'origine d'une sinusite chronique.

Bien que l'acupuncture ait généralement directement un effet apaisant, il faut attaquer l'origine du problème, à savoir le mucus, ceci en vue d'obtenir un effet positif de plus longue durée, voire une guérison.

La Médecine chinoise associe fortement l'apparition de mucus avec le système digestif. Dans de nombreux cas de sinusite, le système digestif ne fonctionne pas convenablement (diarrhée, constipation, sensation de ballonnement, manque d'appétit...) ce qui fait apparaître du mucus.

Le système digestif peut être amélioré et optimisé grâce à l'acupuncture, de telle sorte que la production de mucus soit diminuée. D'autre part, il est important de ne pas consommer trop d'aliments susceptibles de former du mucus : les produits laitiers, les sucres et sucreries, les aliments « trop riches » (sauce à la crème, friture, graisses, viandes grasses,...). Il faut également prendre le temps pour les repas. Ne pas manger trop vite, pas de façon trop fugace, pas entre les repas...

L'acupuncture est un traitement précieux pour la sinusite : elle soulage généralement directement. De plus, l'acupuncture essaie de traiter une origine plus profonde et d'améliorer l'état général du patient.

L'acupuncture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

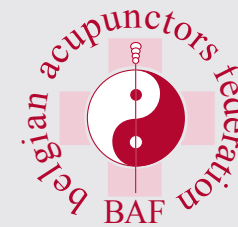
Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten

Sinusite?



L'acupuncture
peut vous
aider