

# Fybromyalgie

Acupunctuur  
kan  
helpen

Wat ?

Fibromyalgie is een veelvoorkomende en chronische aandoening, die gekenmerkt wordt door spierpijn over heel het lichaam, meestal ook vermoeidheid en veel drukgevoelige punten op het lichaam.

Fibromyalgie veroorzaakt ernstige pijn én vermoeidheid, en verhindert dikwijls dat mensen hun dagdagelijkse werk kunnen doen.

Fibromyalgie is ook chronisch, en hoewel de pijn, de vermoeidheid en andere symptomen geleidelijk aan erger kunnen worden, worden de spieren als dusdanig niet gekwetst, of ze ontsteken ook niet. Fibromyalgie is niet dodelijk.

Fibromyalgie komt het meeste voor bij personen tussen 35 - 55 jaar en 80 % van deze patiënten zijn vrouwen.

### **Symptomen**

Het meest opvallende symptoom is **pijn over heel het lichaam én vermoeidheid**. Meestal situeert de pijn zich in de schouders, nek, billen en lage rug. De pijn lijkt vanuit gevoelige plaatsen te vertrekken. Meer dan 90 % van de patiënten voelt zich altijd vermoeid.

Heel wat patiënten vertonen ook andere symptomen: de meesten hebben duidelijk slaapproblemen, wat de vermoeidheid nog erger maakt. Hoofdpijn en kaakpijn komt veel voor. Ook droge ogen en zichtproblemen (de dingen niet duidelijk zien). Heel wat patiënten hebben dove of tintelende gevoelens in delen van het lichaam, zoals benen of voeten. Heel wat patiënten kunnen zich moeilijk concentreren en intellectuele arbeid doen. Sommige patiënten hebben daarbij urinaire problemen: dikwijls moeten plassen, dikwijls een sterke drang om te plassen, pijn in de blaas. Vrouwen hebben vaak ook bekkenpijn, pijnlijke maandstonden, of pijn bij seksuele gemeenschap. Sommige patiënten voelen zich ook duizelig. Depressie en angst komen ook dikwijls voor, oa. ook

omdat er altijd pijn en vermoeidheid is en de patiënt gefrustreerd geraakt.

### **Diagnose**

De symptomen van fibromyalgie zijn **gelijkend** op symptomen van andere aandoeningen: zoals spierziekten, zenuwaandoeningen, gewrichtsaandoeningen, beenderziekten, infecties, hormonale onevenwichten, kanker. Bij fibromyalgie zijn er echter geen duidelijke oorzaken. Onderzoeken zoals EMG (electromyografie) en NCV (nerve conducting velocity), en eventueel labo-onderzoeken zijn meestal negatief. Er wordt dus niet echt iets gevonden en toch is er erge pijn en vermoeidheid. De American Academy of Rheumatology (ACR) heeft dan beslist dat er fibromyalgie is als er 'overal spierpijn is gedurende meer dan 3 maanden, in de vier kwadranten van het lichaam: boven, onder, links, rechts en dat minstens 11 van 18 vastgelegde punten gevoelig is bij een druk van 4 kg'. Dit is een duidelijk referentiekader, maar zegt niets over de oorzaak, en als de oorzaak niet gekend is, is de behandeling ook moeilijk.

### **Chinese geneeskunde en acupunctuur en Fibromyalgie**

#### **Holistisch**

Een sterke kant van de acupunctuur is zijn holistisch aspect: dwz. dat de acupuncturist de patiënt met fibromyalgie **in zijn geheel** bekijkt en probeert te ontdekken of er geen **oorzakelijk verband** is tussen verschillende klachten. Pijn, vermoeidheid, slecht zicht, tintelingen en doofheid in de benen, spijsverteringsproblemen, **concentratiestoornissen**, plasproblematiek, rugpijn, depressie en angst (ze hoeven niet allemaal tegelijkertijd voor te komen) kunnen allemaal met elkaar te maken hebben, meer nog, het is regelmatig mogelijk om de aanleiding van de klachtenreeks te achterhalen.

### **Te weinig**

Algemeen genomen zijn er bij de meeste fibromyalgiepatiënten 'tekorten', 'iets te weinig': de klachten kunnen bv. begonnen zijn na een zware bevalling, of na een te lange stressvolle en uitputtende periode, of na een accident met veel bloedverlies, of na een lange en uitputtende (v)echtscheiding, een te lange infectieziekte, of na een langere periode van drugsgebruik, of na een periode van slecht eten en slechte spijsvertering enz.

Wanneer mensen dit meemaken, worden de reserves in het lichaam aangesproken, en belangrijke 'bouwstenen' raken op. De acupuncturist spreekt dan over tekort van qi (spreek uit 'chi'), bloed, yin, yang, lichaamsvloeistoffen... Meestal is het 'yinne' aspect, wat vooral voor 'voeding van de organen en de weefsels' zorgt uitgeput; vrouwen zijn kwetsbaarder in hun yin, omdat ze kinderen krijgen en menstrueren, wat de yin uitput. 80% van de fibromyalgiepatiënten zijn trouwens vrouwen. Het yin tekort kan zich op verschillende niveaus situeren:

Bijvoorbeeld:

- Yin **te kort** in het hart geeft slapeloosheid en onrust, mentaal rusteloos, niet scherp kunnen denken.
- Yin tekort in de lever geeft doofheid en tintelend gevoel in de benen, de spieren zijn vermoeid en doen pijn, mogelijk rusteloze benen. Ook wazig zicht, omdat yin van de lever de ogen voedt.
- Yin tekort in de nieren geeft rugpijn, uitputting, nachtzweeten, plasproblematiek, lusteloosheid, depressie...

Er is bovendien een sterke band en interactie tussen hart, nier en lever. Ze beïnvloeden elkaar sterk.

Yin tekort geeft stagnatie en stagnatie geeft pijn.

De pijn bij fibromyalgie patiënten heeft dus dikwijls een dieperliggende oorzaak. Meestal door tekorten wat ook tot uiting komt in het feit dat fibromyalgie patiënten dikwijls erg moe zijn, en CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom) dikwijls gepaard gaat met Fibromyalgie.

**Acupunctuur kan de pijn verminderen en de te korten voeden.**

Afhankelijk van het verhaal van de patiënt en zijn globaal klachtenpatroon, stelt de acupuncturist het individueel aangepast energetisch bilan op, en vertrekt van daaruit om zijn behandeling op te stellen.

#### **Te veel**

Sommige patiënten zien er niet zo 'vermoeid' uit en hebben toch fibromyalgie. Dan is er meestal 'te veel'. Volgens de Chinezen is vooral 'slijm en hitte' een bron van 'te veel', en dit veroorzaakt dan ook stagnatie met pijn. Rijkelijk leven, te zwaar, te veel suikers, te veel alcohol, te weinig beweging... .

Acupunctuur kan het 'te veel' verminderen en daardoor pijn verzachten.

#### **Besluit**

Fibromyalgie is meestal het resultaat van een verhaal dat er aan voorafgaat, het onderliggend mechanisme. De Chinese geneeskunde zegt daar heel wat over. Bovendien is 'pijn' een goede indicatie voor acupunctuur, omdat acupunctuur pijn vermindert. En als het wat meezit, kan het mechanisme dat de pijn veroorzaakt ontdekt en behandeld worden

#### **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](http://www.acupunctuur-baf.be),

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

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

