

(Hierbij bedoelen we de symptomen als slapeloosheid, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, te gespannen spieren etc.) Men kan zich meer ontspannen, en daardoor weer meer ontspannen naar de situatie kijken en gaan onderzoeken hoe men in deze neerwaartse spiraal gekomen is.

Acupunctuur werkt ook goed bij pijnklachten. Volgens de visie van de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) ontstaan pijnklachten door het niet goed stromen van energie (Qi) en bloed (Xue). Als iemand te weinig energie heeft, kan deze energie ook niet goed stromen. Denk maar aan een beekje waar te weinig water doorstroomt en er op allerlei plaatsen water in plasjes blijft staan. Het water stagneert. Bij de energie in ons lichaam is dit hetzelfde. Door het herstellen van deze stagnatie via het verbeteren van de hoeveelheid energie in het lichaam, herstelt acupunctuur de Qi en Xue stroom en verdwijnt de pijn.



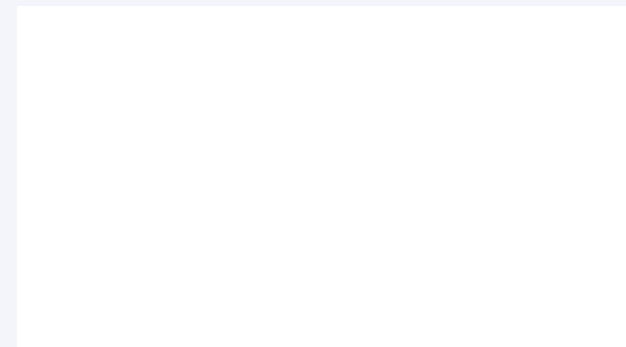
Wordt acupunctuur terugbetaald?

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"



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2008

Burn-out ? Acupunctuur kan helpen



Wat is een burn-out?

Burn-out betekent letterlijk opgebrand zijn, door alle reserves zijn gegaan. Geen energie meer hebben. Een burn-out wordt voorafgegaan door een lange periode van overbelasting door de combinatie van frustraties, stressfactoren en te hard werken. Het gevolg van de chronische overbelasting is dat men steeds meer moeite heeft om goed te kunnen functioneren. Om dit functioneren op peil te houden, moet men steeds harder werken. Hierdoor neemt de belasting geleidelijk toe en ontstaat er een neerwaartse spiraal.

Hoe ontstaat een burn-out?

Een burn-out ontstaat meestal in werksituaties door een chronische emotionele en lichamelijke overbelasting. Men wordt zwaarder belast dan men aan kan. Deze overbelasting kan zowel kwalitatief (het werk wordt als te moeilijk ervaren) als kwantitatief (het werk wordt als te veel ervaren) zijn. Ook speelt bij het ontstaan van een burn-out het karakter van een persoon mee. Men kan denken aan de volgende karaktereigenschappen: moeite met nee zeggen, alles (te) goed willen doen, graag gewaardeerd willen worden, meer willen doen dan men kan etc.

Verschijnselen van een burn-out

Het belangrijkste verschijnsel is vermoeidheid, gecombineerd met slaapproblemen. Mensen met een burn-out vertonen een negatieve en cynische houding en hebben een negatief zelfbeeld. Hiernaast kunnen de volgende klachten ontstaan: spierpijn, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, prikkelbaarheid, somberheid en moeilijk kunnen ontspannen, verhoogde arousal (op scherp staan), rusteloosheid en allerlei nerveuze tics. Ook kunnen er maag- en darmproblemen komen, versnelde hartslag of ademhaling, hyperventilatie, menstruatie- en potentiëstoornissen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte en huidaandoeningen zoals eczeem.



Behandeling bij burn-out

Op de eerste plaats is het belangrijk uit de neerwaartse spiraal te komen door bij te gaan tanken, op adem te komen, de rust te krijgen die men nodig heeft, het energieverlies aan te vullen.

Vervolgens is het belangrijk te onderzoeken, vaak met hulp van mentale begeleiders, welke situatie op het werk verantwoordelijk is voor het ontstaan van deze neerwaartse spiraal en hoe er vervolgens mee om te gaan. Zo kan de probleemsituatie worden opgelost en het energielek als het ware gedicht worden.

Wat kan Acupunctuur doen bij burn-out-klachten?

De belangrijkste klacht bij mensen met een burn-out is de grote vermoeidheid, de leegte aan energie. Hierin kan acupunctuur ondersteunen. De acupuncturist prikt bepaalde punten aan die ervoor gaan zorgen dat het lichaam weer beter gaat functioneren en daardoor weer effectiever werkt in de aanmaak van energie. Men helpt de energievoorraden weer aan te vullen. Als men meer energie krijgt, gaan alle fysiologische processen in het lichaam weer beter werken, waardoor de symptomen die horen bij 'arousel' (het op scherp staan), kunnen gaan afnemen.