



## Tien vragen over acupunctuur

# Meer dan naalden

Op het internet vind u acupunctuur bovenaan verschillende lijstjes van meest populaire alternatieve geneeswijzen in Nederland. De therapie wordt, vaak naast de reguliere behandelingen, bij allerlei klachten ingezet. Ook veel mensen met parkinson hebben baat bij de Chinese behandel-methode. Daarom deze keer tien vragen over acupunctuur.

### 1 Wat is acupunctuur?

De Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) gaat ervan uit dat energie (qi of chi in het Chinees) door bepaalde banen (meridianen) in ons lichaam stroomt. Er zijn twaalf hoofd-meridianen, elk gekoppeld aan een speciefiek orgaan. Als deze energie niet vrijelijk kan stromen of als er ergens te veel of te weinig energie is, ontstaan er klachten. De acupunctuur maakt gebruik van dunne roestvrijstalen naalden om de energie-stromen te beïnvloeden. Door het zetten van naaldjes op de juiste plekken op het lichaam, de zgn. acupunctuurpunten, wordt de energiebalans hersteld en zullen de klachten verdwijnen. De TCG, zo'n 3.000 jaar geleden in China ontstaan, kent meer behandelwijzen die het energiesysteem kunnen herstellen, zoals kruiden, voeding, massage en beweging. In de volksmond wordt dat vaak allemaal acupunctuur genoemd. Het kan dus voorkomen dat je een acupuncturist bezoekt en kruiden krijgt voorgeschreven of gemasseerd wordt.

### 2 Wat zijn de belangrijkste uitgangspunten?

Acupunctuur is gebaseerd op het begrip energie. Bij het stellen van de diagnose

Elementen	Seizoenen	Organen
Hout	Lente	Lever & Galblaas
Vuur	Zomer	Hart & Dunne darm
Aarde	Nazomer	Milt & Maag
Metaal	Herfst	Longen & Dikke darm
Water	Winter	Nieren & Blaas

wordt gebruik gemaakt van twee theorieën: de vijf elementenleer en het principe van yin en yang. De vijf elementenleer gaat uit van de gedachte dat er vijf seizoenen zijn; het vijfde seizoen is de nazomer. Elk seizoen correspondeert met een element – hout, vuur, aarde, metaal en water – maar ook met organensystemen in ons lichaam. De vijf elementen staan in relatie tot elkaar en kunnen elkaar versterken en verzwakken. Interactie tussen de elementen verloopt in twee cycli: een voedende cyclus die staat voor creatie en een controlerende cyclus die staat voor vernietiging. De Chinese begrippen yin en yang staan voor tegengestelde krachten of energieën. Yin staat voor vrouwelijke, passieve, donkere en ondersteunende krachten en yang voor mannelijkheid, dominantie, warmte en licht. Toch zijn yin en yang geen absolute tegenpolen, ze zijn complementair en kunnen niet zonder elkaar bestaan. Iedereen kent wel het zwart-witte yin en yang symbool. De stippen geven aan dat iets nooit helemaal yin of yang is. Om een diagnose te stellen worden alle klachten zorgvuldig geordend en onderverdeeld aan de hand van de vijf elementen. Klachten met betrekking tot het bewegingsapparaat, zoals bij parkinson het geval kan zijn, horen bijvoorbeeld bij hout. Ook wordt beoordeeld of symptomen een yin of een yang karakter hebben. Hoe dat precies allemaal werkt is niet eenvoudig uit te leggen. Het is een soort puzzel om te bepalen welke organen en meridianen een rol spelen en welke behandelmethode het beste zal werken.

### 3 Is de acupunctuur wetenschappelijk onderbouwd?

Wetenschappelijke onderbouwing van de basisprincipes van de acupunctuur, zoals het bestaan van de meridianen of de vijf elementen, is er niet. Het beschikbare wetenschappelijk onderzoek richt zich met name op het effect van acupunctuur bij een bepaalde klacht of aandoening. Op dat gebied zijn uiteenlopende studies gedaan, waarover ook in vooraanstaande medische tijdschriften is gepubliceerd. Onder de noemer 'Acupuncture Evidence Project' voerden Australische onderzoekers in 2017 een grote literatuurstudie uit naar de effectiviteit van acupunctuur. Van de 122 in de literatuur gevonden aandoeningen, waren er sterke aanwijzingen voor de effectiviteit van acupunctuur voor 8 aandoeningen, gemiddeld bewijs voor gebruik van acupunctuur bij 38 aandoeningen en zwak positief of onduidelijk bewijs voor 71 aandoeningen. Voor vijf aandoeningen werd geen bewijs voor de effectiviteit van acupunctuur gevonden; dat wil zeggen dat er verder onderzoek nodig is naar het verduidelijken van de effectiviteit van acupunctuur.

### 4 Wat kan acupunctuur doen voor iemand met parkinson?

Wie parkinson heeft en een acupuncturist bezoekt moet realistische verwachtingen hebben: acupunctuur heeft vooral een goede ondersteunende werking. Mensen kunnen positieve invloed van acupunctuur ervaren bij specifieke parkinsonsymptomen, zoals stijfheid, motoriek, pijnklachten, obstipatie en slaapproblemen.



In algemene zin heeft acupunctuur effect op het gehele welbevinden, waardoor mensen meer energie hebben, zich sterker voelen en de belastbaarheid groter wordt. Ze voelen zich gewoon beter. Diverse wetenschappelijk onderzoeken naar de effectiviteit van acupunctuur bij parkinson en bij bepaalde parkinsonsymptomen lijken een positief effect aan te tonen. Op PubMed zijn verschillende artikelen over dit onderwerp te vinden. Overigens wordt ook hier gepleit voor meer onderzoek.

### **5** Hoe verhoudt de acupunctuur zich tot de reguliere geneeskunde?

De Chinese en westerse behandelmethoden zijn goed te combineren en complementair aan elkaar. Daarnaast vindt voorzichtige kruisbestuiving plaats: er zijn verschillende acupunctuurpunten waar in de reguliere zorg gebruik van wordt gemaakt. Een bekend voorbeeld hiervan is een punt in de buurt van de enkel, dat gebruikt wordt bij de behandeling van bepaalde vormen van urine-incontinentie. In de westerse variant heet de behandeling neuromodulatie of PTNS. Een ander voorbeeld is een toepassing bij stuitligging. De stimulatie van een acupunctuurpunt op de kleine teen kan ervoor zorgen dat de baby 'spontaan' voor de bevalling draait.

### **6** Is dry needling ook acupunctuur?

De laatste jaren is dry needling als behandelmethode in opmars, met name toe-

gepast in de fysiotherapie. Hoewel gebruik wordt gemaakt van naalden, is dry needling geen vorm van acupunctuur. Bij acupunctuur worden meerdere naaldjes oppervlakkig in het lichaam gezet, die een tijdje blijven zitten. Dry needling maakt gebruik van één naald, waarmee kortdurend de spier wordt geprikkeld, met als doel de spier te laten ontspannen. Een dry needling behandeling heeft niks met energiestromen te maken.

### **7** Welke opleiding heeft een acupuncturist?

Een acupuncturist heeft Chinese Geneeskunde gestudeerd. Daarvoor hoef je niet naar China. Ook in Nederland bieden verschillende instituten gedegen opleidingen Chinese Geneeskunde aan. De beroepsverenigingen voor acupunctuur, waaronder de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA) en Zhong, bewaken de kwaliteit van de bij hun aangesloten leden. Leden hebben een opleiding nodig van minimaal HBO-niveau. Daarnaast gelden bijscholingsregels.

### **8** Voor wie is acupunctuur geschikt?

in principe is acupunctuur voor iedereen geschikt. Er zijn wel beperkende factoren, bijvoorbeeld overbewegelijkheid of hevige tremoren. Praktisch gezien is het niet handig als je beweegt als de naalden gezet worden of erin zitten. Bovendien is het ook niet prettig.

Voor mensen die bang zijn voor naalden lijkt acupunctuur ook niet zo geschikt.

Toch valt dat in de praktijk vaak mee. Mensen vinden vooral injectienaalden eng en dat is toch iets heel anders. Het zetten van acupunctuurnaalden door een ervaren behandelaar voel je nauwelijks.

### **9** Wordt het vergoed door de zorgverzekering?

Acupunctuur wordt niet vergoed uit de basis zorgverzekering. De meeste zorgverzekeraars vergoeden acupunctuur vanuit een aanvullende verzekering voor alternatieve geneeswijzen. Er kunnen limieten en voorwaarden voor de vergoeding van toepassing zijn, zoals lidmaatschap van de behandelaar bij een van de erkende beroepsverenigingen. Controleer vooraf of jouw aanvullend pakket de kosten voor acupunctuur dekt.

### **10** Baat het niet, dan schaad het niet?

Mits uitgevoerd door een goed opgeleide vakman of -vrouw, is acupunctuur een veilige behandeling. Het kent geen ernstige bijwerkingen en weinig risico's. Mogelijke risico's bij acupunctuur zijn infecties of beschadiging van de onderliggende organen, voornamelijk de longen (kans op klaplong), maar dit komt zeer zelden voor. Opgeleide acupuncturisten zijn zich hiervan bewust en zullen niet op de risicovolle plekken prikken.

Met dank aan:

Jan Joost Kolsteeg, acupuncturist