

“Hinder van de overgang is een fijneklacht om mee te werken, omdat we echt goede resultaten zien”



Acupuncturist Gilles Stoop

“Het hoort er nu eenmaal bij”

Helaas horen vrouwen met overgangsklachten dat veel te vaak. Terwijl het gezondheidsklachten zijn die je dagelijkse functioneren behoorlijk in de weg kunnen staan. Gelukkig bestaan er behandelingen om je klachten te verminderen. Zo maken steeds meer vrouwen met overgangsklachten gebruik van acupunctuur.

Overgangsklachten staan ook op de lijst van de World Health Organisation (WHO) van gezondheidsklachten waarvoor acupunctuur als geneeswijze ingezet kan worden. Niet zo vreemd, want de behandeling van vrouwenklachten heeft altijd een belangrijke plaats ingenomen binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde, waarvan acupunctuur een onderdeel is.

Veel onderzoek heeft inmiddels laten zien dat

het werkt. Voor acupuncturisten geen nieuws. Zij zien dagelijks in de praktijk dat overgangsklachten goed te behandelen zijn, waardoor vrouwen beter in hun vel zitten. Acupuncturist Gilles Stoop, gespecialiseerd in vrouwenklachten, vertelt namens de beroepsvereniging Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA) in dit artikel graag hoe dit werkt.

DE OVERGANG EEN HOT ISSUE

Overgangsklachten zijn de laatste tijd steeds vaker in het nieuws. Heel fijn, want daardoor worden overgangsklachten eindelijk meer bespreekbaar. En uiteindelijk behandelbaar natuurlijk. Want het is ontzettend jammer dat veel vrouwen soms jarenlang met klachten rondlopen die heel goed te verhelpen zijn.

Onbesproken en onbehandelde overgangsklachten geven niet alleen lichamelijke ongemakken. Ook op professioneel en sociaal vlak kun je vastlopen. Afspraken die je moet afzeggen, je ziekmelden omdat je na nachtenlang opvliegers en niet slapen echt beroerd bent, zorgtaken voor je familie waar je gewoon geen energie meer voor hebt, etc. Acupuncturisten horen in hun praktijk iedere keer weer hoe groot de impact is als je jarenlang (ernstige) hinder hebt van de overgang. Het klinkt misschien raar, maar voor ons is het een fijne klacht om mee te werken, omdat we echt goede resultaten zien.

HOE WERKT ACUPUNCTUUR BIJ OVERGANGSKLACHTEN?

Voor het antwoord op deze vraag is het goed om eerst wat korte algemene uitleg te geven over acupunctuur.

Acupunctuur (acus = naald, punctum = prik) is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Met dunne naalden op bepaalde punten in het lichaam kun je energieën afremmen of juist stimuleren. De acupunctuurpunten liggen op banen, meridianen genoemd, die samen een energienetwerk vormen. Naast de dunne (pijnloze) naaldjes wordt ook vaak gebruik gemaakt van Chinese kruiden. Deze versterken het effect van de acupunctuur en vullen de behandeling aan. Anders dan de reguliere geneeskunde ziet de Chinese geneeskunde het lichaam als één geheel. Je lichamelijke en geestelijke gesteldheid hebben alles met elkaar te maken. Ook zijn alle omgevingsfactoren

van invloed op je gezondheid. Er wordt anders gekeken naar de functies en samenhang van de organen, zoals bijvoorbeeld de nieren en de lever. En tot slot is een vrije doorgang van energie (Qi) en balans in zowel lichaam als geest van groot belang.

HULP BIJ LICHAAMELIJKE EN EMOTIONELE KLACHTEN

Met welke overgangsklachten bezoeken vrouwen een acupuncturist? Veel vrouwen krijgen ineens te maken met een veelheid aan lichamelijke en emotionele klachten die ze ook nog eens niet goed thuis kunnen brengen. Vaak is de oorzaak te vinden in de periode van hormonale disbalans waarin de menstruatie aan het afbouwen is: de overgang.

Dit kunnen heel diverse klachten zijn. Niet alleen de bekende opvliegers, maar bijvoorbeeld ook: slapeloosheid, vermoeidheid, hoofdpijn, geheugenverlies, depressiviteit, lusteloosheid, gewrichtsklachten en gewichtstoename. Vaak herkennen vrouwen deze klachten niet gelijk als overgangsklachten, vooral als ze daarbij geen of weinig last hebben van de bekende opvliegers.

OPVLIEGERS EN NACHTZWETEN

Niet alle vrouwen in de overgang hebben er dus last van, maar de meest gehoorde overgangsklachten bij de acupuncturist zijn de opvliegers en andere hitteverschijnselen zoals nachtzweten. De opvliegers gaan soms gepaard met enorme geïrriteerdheid en nervositeit. Dat komt door de hitte, onrust en gejaagdheid in het lichaam. Een verklaring hiervoor is de sterke daling van de aanmaak van oestrogeen en progesteron tijdens de overgang.

De Traditionele Chinese Geneeskunde heeft nog een aanvullende uitleg: hitteverschijnselen hebben te maken met de Nierenergie, de belangrijkste energie in het lichaam. Vaak is er een Nier-Yin-leepte zoals we dat noemen in de Chinese geneeskunde. Dit gaat gepaard met opstijgende hitte en geeft klachten, zoals: opvliegers, duizeligheid en oorsuizen. Daarbij zien we vaak Lever-Qi-stagnatie. Qi is energie en hoort te stromen in het lichaam. Bij stagnatie ontstaat er irritatie, boosheid en hoofdpijn. Dat maakt de overgangsklachten nog vervelender. Overgangsklachten vinden volgens de Chinese geneeskunde hun oorzaak in een verminderde reproductie-energie, Jing genaamd. Deze energie ligt opgeslagen in de nieren en is te vergelijken met een batterij. De acupunctuurbehandeling richt zich dan ook op het goed laten functioneren van de nierenergie.

HORMONEN OP HOL

Je hormoonhuishouding verandert in de overgang soms zo snel dat je lichaam het niet meer kan bijbenen. We behandelen daarom gericht op afremmen en stimuleren van je hormoonhuishouding zodat deze weer in balans komt. Het aantal opvliegers en andere klachten vermindert en wordt minder heftig. Ook ervaren patiënten minder onrust en kunnen ze beter slapen. Dat maakt voor veel vrouwen een wereld van verschil.

Die resultaten zijn niet heel vreemd, want de core business van een acupuncturist bestaat uit hulp bij herstel van de balans in lichaam en geest. En dat is nou precies wat bij overgangsklachten nodig is. Het helpt de hormoonschommelingen weer naar gezonde proporties terug te brengen en het verlicht de bijbehorende symptomen, waardoor je ook in deze levensfase weer energiek kunt zijn.

Hoe kies je een goede acupuncturist?

Check voordat je naar een acupuncturist gaat of hij/zij is aangesloten bij een beroepsvereniging, zoals bijvoorbeeld de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA). Daarbij aangesloten acupuncturisten moeten voldoen aan strenge kwaliteitseisen voor opleiding en praktijk. Veel zorgverzekeraars vergoeden acupunctuur helemaal of gedeeltelijk, vanuit de aanvullende verzekering.

Gilles Stoop is acupuncturist en lid kernbestuur NVA

www.acupunctuur.nl

