"Gezondheid is een toestand van compleet fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of handicap." (WHO)

Acupunctuur en TCG

Acupunctuur maakt eigenlijk deel uit van een groter geheel, namelijk de TCG. Deze afkorting staat oorspronkelijk voor "Traditionele Chinese Geneeskunde" (in het Engels "TCM": Traditional Chinese Medicine), maar omdat de term "geneeskunde" in het Nederlands beschermd is, spreken we daarom veelal over "Traditionele Chinese Geneeswijzen".

Eigenlijk is deze benaming niet eens zo slecht gekozen, omdat ze mooi aantoont dat de TCG bestaat uit verschillende behandelwijzen, in hoofdzaak betreft het:

- Acupunctuur en Moxa
- Chinese kruidentherapie
- Tuina [spreek uit: thwei-na]: Chinese massage en acupressuur

Maar breder genomen behoren ook onderstaande vakken tot de TCG:

- Chinese voedingsleer
- Qi Gong [spreek uit: tsjie-kong]: Chinese meditatie- en ademhalingstechnieken
- Tai Chi: soort heilgymnastiek, ook wel "schaduwboksen" genoemd

Kenmerken van de TCG

Holisme:
Eén van dé pijlers van de TCG is de holistische levensvisie. Dit wil zeggen dat alles in zijn totaliteit wordt beschouwd en niet als de som van de samenstellende delen.
Ieder mens wordt dus in zijn geheel bekeken: als een lichamelijke en geestelijke eenheid op zichzelf, maar telkens ook in verband met zijn omgeving (milieu, familie, werkomgeving, maatschappij).
Ook de ziekte wordt holistisch benaderd: in de TCG streven we ernaar niet alleen de symptomen, maar ook de onderliggende oorzaken in zijn geheel te behandelen.
In de TCG wordt dit concept enigszins geïllustreerd met het volgende gezegde: "Bij hoofdpijn mag men niet alleen het hoofd behandelen, bij pijn aan de voeten niet alleen de voeten."

Preventie:
Het principe "voorkómen is beter dan genezen" is één van de hoogste geboden in de TCG. Dit principe komt vooral tot uiting in de Chinese voedingsleer (gericht voedingsadvies), Qi Gong (inwendige rust cultiveren) en Tai Chi (heilzame lichaamsbeweging).
Maar ook als de patiënt reeds ziek geworden is, is het belangrijk zo snel mogelijk de behandeling met acupunctuur, kruiden en/of Tuina te starten, opdat de aandoening niet zou verergeren en de duur van het ziekteproces kan worden ingekort. Ook dít is een vorm van ziektepreventie.
Samenwerking vanwege de patiënt is hierbij uiteraard essentieel.

Differentiatie van ziektepatroon:
In de TCG bekijken we de aandoening niet gewoon symptomatisch, maar maken we binnen éénzelfde ziekte ook nog onderscheid tussen verschillende ziektepatronen (types). Dit is in principe een toepassing van het holistisch concept: de zieke mens in zijn totaliteit zien en niet enkel de aandoening los van de persoon. Op die manier is het dikwijls zo dat een schijnbaar identiek probleem bij verschillende mensen volledig anders wordt aangepakt (andere acupunctuurpunten, andere kruiden).
Een voorbeeld: bij iemand met als hoofdklacht slapeloosheid (symptoom), zouden we als ziekte kunnen spreken over "insomnia". De TCG zal aan de hand van andere tekenen (pols, tong, psychologische invloeden, andere klachten) nog eens onderscheid maken (differentiatie) om te weten welk insomniapatroon het precies is, bijvoorbeeld lever-yang-exces patroon, hart-milt-deficiëntie patroon, algemeen yin-deficiëntie patroon, damp-hitte patroon, voedsel-stagnatie patroon…

Ontstaansgeschiedenis van de TCG

Algemeen wordt aanvaard dat de grondslagen van de TCG zo'n drie à vierduizend jaar geleden werden gelegd. Ervaring en kennis inzake geneeskrachtige kruiden en heilzame stimulatiepunten op het lichaam werden toen mondeling overgeleverd van generatie op generatie. Doorheen de eeuwen heeft de TCG zich ontwikkeld tot een volledig, complex en grondig uitgebouwd geneeskundig systeem.
Alle kennis binnen de TCG komt voort uit praktijkervaring: acupunctuurpunten en kruiden zijn eeuwenlang door Chinese dokters rechtstreeks "uitgetest" op mensen. Men spreekt daarom over "empirische wetenschap" (berustend op ervaring, praktijk).

Enkele veel gebruikte termen in de TCG

Yin en Yang:
In de natuur bestaat een zekere tweepoligheid, bijvoorbeeld dag en nacht, klaar en donker, warm en koud, zomer en winter, actie en rust, man en vrouw… In de Chinese natuurfilosofie wordt dit voorgesteld in het Yin-Yang-model. De TCG gebruikt dit systeem om allerlei fysiologische en pathologische processen in het lichaam te verklaren.
In een gezond lichaam zijn Yin en Yang in evenwicht. Bij overmaat (exces) of gebrek (deficiëntie) van één of van beide is sprake van ziekte (disbalans). Bij hoge koorts bijvoorbeeld is er een teveel aan Yang (hitte).
In geval van ziekte is het essentieel om eerst te bepalen of de aandoening tot een Yin- of een Yang-patroon behoort. Door het evenwicht te herstellen (met acupunctuur, kruiden), kan de mens opnieuw gezond worden.

Qi:
Qi [spreek krachtig uit: tsjie] wordt meestal vertaald als "energie". In feite is alles in het universum opgebouwd uit Qi.
Als deze Qi een vaste vorm aanneemt (substantie), ontstaat Yin. Als Qi overgaat in een ijle, vluchtige toestand (energie), ontstaat Yang.

De vijf elementen:
Aangezien Yin en Yang te beperkt zijn om alles processen in de natuur (en het lichaam) te verklaren, wordt daarnaast gebruik gemaakt van het systeem der vijf elementen: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Dit theoretische model is vrij ingewikkeld, maar ideaal om ontelbare verbanden te leggen tussen allerlei fenomenen.
Het systeem der vijf elementen is bijzonder nuttig om de onderlinge wisselwerking van organen en meridianen in het lichaam te verklaren, bijvoorbeeld bij het ontstaan van ziekte.

Meridianen en acupunctuurpunten:
Meridianen zijn fijnstoffelijke (onzichtbare) kanalen waardoor de energie (Qi) van orgaan naar orgaan stroomt. Op deze meridianen bevinden zich welomschreven acupunctuurpunten. Door deze punten met fijne naalden te prikken (stimuleren), kan de stroom van Qi positief worden beïnvloed en gezondheid aldus bevorderd of herwonnen worden.
Doorheen het lichaam lopen 14 grote meridianen, waarop 361 acupunctuurpunten liggen. Er bestaan daarnaast ook nog extra-punten.

Waarop letten als je op consultatie gaat bij een acupuncturist of TCG-beoefenaar?

Op grond van de holistische aanpak binnen de TCG, is het van het grootste belang om zo veel mogelijk objectieve informatie te verzamelen over de patiënt, teneinde een totaalbeeld van de zieke en zijn klachten te verwerven.
Vaak zal de patiënt dus "vreemde" vragen krijgen, die precies niets met de aandoening te maken hebben. Zo informeert de TCG-beoefenaar meestal naar algemene zaken als kwaliteit van de slaap, eetlust, vertering, consistentie van de stoelgang, kleur van de urine,… Het is dus belangrijk om op voorhand goed aandacht te besteden aan het eigen lichaam, daar bovenvermelde tekenen veel kunnen vertellen over de constitutie (aanleg) van de patiënt.

Typisch is ook de observatie van pols en tong. Tijdens de consultatie neemt de acupuncturist de pols van de patiënt op drie plaatsen en op drie niveaus, zowel links al rechts, om daaruit informatie te winnen over de huidige toestand van de organen. Het hartritme is hiervan slechts een klein onderdeel.
Ook wordt de tong bekeken: de kleur en aard van zowel het tonglichaam als het tongbeslag. Ook dit vertelt veel over het ziektepatroon (typologie). Voor een correct tongbeeld is het dus af te raden om op de dag van de consultatie de tong "proper" te schrapen met een tandenborstel (sommige mensen hebben deze gewoonte).

Indicatiegebieden van acupunctuur en TCG

Door de WHO (World Health Organisation) zijn er méér dan 80 indicatiegebieden erkend, waarbij acupunctuur kan helpen of verlichting kan bieden. Over Chinese kruidentherapie zijn nog geen officiële uitspraken gedaan door de WHO, maar de toepassingsmogelijkheden zijn nog ruimer.

Hier volgt een (onvolledige) lijst van aandoeningen waarbij acupunctuur beterschap kan bieden. De lijst is rechtstreeks overgenomen van de website van de BAF (Belgian Acupunctors Federation), de overkoepelende beroepsorganisatie van acupuncturisten in België. Voor meer informatie kan je ook altijd bij een erkende acupuncturist terecht.

Pijn:
Hoofdpijn, migraine, spanningshoofdpijn; Nekpijn; Whiplash; Lage rugklachten; Uitstralingspijn; Schouderletsel; Pijn ten gevolge van artrose en reuma; Aangezichtspijn; Sportletsels; Knieklachten; Tenniselleboog; Carpal Tunnel syndroom; Fibromyalgie;...

Luchtwegen:
Allergie; Verkoudheid; Hoest; Astma; CARA; Bronchitis;…

Neus-,Keel en Oor:
Oorsuizen; Duizeligheid; Hooikoorts; Sinusitis; Syndroom van Ménière;…

Neurologisch (zenuwstelsel):
Parkinson; CVA; Hemiplegie;…

Huidaandoeningen:
Eczeem; Psoriasis; Acné;…

Gynaecologie:
Menstruatieproblemen; Premenstruele klachten; Infertiliteit; Zwangerschapsbegeleiding;…

Psychosomatische klachten:
Depressie; Vermoeidheid, CVS; Slapeloosheid; Hartkloppingen; Stress;…

bron: www.acupunctuur-baf.be (10 november 2006)

Slotbemerking

Door de totaal verschillende benadering van de zieke en zijn aandoening, kunnen acupunctuur en de TCG vaak soelaas (en soms genezing) bieden, daar waar de westerse geneeskunde af en toe tekortschiet.
Desalniettemin zou het onverstandig zijn de klassieke geneeskunde opzij te schuiven. Beiden hebben zowel sterke punten als gebreken. Het beste van de twee combineren op een verantwoorde wijze, kan de patiënt alleen maar ten goede komen.

Harald Van der Biest