

Ademhalingsproblemen

De ademhaling is onze bron van leven. Een ontspannen ademhaling zorgt ervoor dat we ons goed en gezond voelen. Als de ademhaling moeizaam gaat, kan dat beangstigend zijn. Of het nu gaat om astma of hyperventilatie, ademhalingsproblemen zijn altijd ingrijpend.

De luchtwegen

Bekende vormen van ademhalingsaandoeningen zijn astma, chronische bronchitis en longemfyseem. Deze ziekten worden vaak door elkaar gehaald omdat de ziektebeelden elkaar gedeeltelijk overlappen.

Wat de aandoeningen gemeen hebben, is dat de lucht niet vrij door de luchtwegen in de longen kan stromen. Dit is het gevolg van een chronische ontsteking aan (een deel van) de luchtwegen of de longen. Deze ontsteking kan verschillende oorzaken hebben. Bij astma is dat meestal een allergische reactie op een prikkel van buiten, zoals luchtvervuiling, stof, pollen, haren van huisdieren of voedingsmiddelen. Bij chronische bronchitis en longemfyseem is dat doorgaans een langdurige blootstelling aan schadelijke stoffen, zoals tabaksrook.

Andere veel voorkomende maar mildere vormen van ademhalingsproblemen zijn hyperventilatie, kortademigheid en apnoe (korte ademstilstand). Bij deze klachten worden de problemen veroorzaakt door een verstoord ademhalingsritme.

Wat kan acupunctuur doen?

De luchtwegen zijn een belangrijk onderdeel van ons afweersysteem omdat ze in direct contact staan met de buitenwereld. Als het afweersysteem niet goed werkt, worden we gevoeliger voor ziekten. Een acupunctuurbehandeling bij ademhalingsproblemen versterkt het afweersysteem, zorgt voor ontspanning in de luchtwegen en de borstkas en vermindert de slijmproductie. Bij klachten als hyperventilatie en kortademigheid zorgt acupunctuur ervoor dat het ritme van de ademhaling weer gezond wordt. De ademhaling wordt rustiger en dieper. Je klachten verminderen aanzienlijk of verdwijnen. Bij een chronische ademhalingsaandoening zorgt acupunctuur ervoor dat de klachten zodanig afnemen dat het dagelijkse leven weer een stuk aangenamer wordt. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. Je acupuncturist vertelt je hier meer over.