

# Menstruatieklachten

In principe is een gezonde menstruatiecyclus vrij van klachten. Toch zijn er veel vrouwen die last hebben van zowel lichamelijke- als emotionele menstruatieklachten. Soms zijn de klachten zo erg dat je een paar dagen niet normaal kunt functioneren. Dat is erg vervelend. De menstruatie is een natuurlijk proces dat niet elke maand tot zoveel ongemak zou mogen leiden.

## Vóór de menstruatie

Menstruatieklachten ontstaan vaak door de hormoonwisselingen die in de periode voor en tijdens de menstruatie plaatsvinden. De meeste klachten doen zich voor in de periode voordat je menstruatie begint. Dat noemen we het Premenstrueel Syndroom (PMS). De klachten kunnen zowel emotioneel als lichamelijk zijn. Veel vrouwen met PMS hebben last van stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en somberheid. Veel voorkomende lichamelijke klachten zijn pijn in de buik, vermoeidheid, hoofdpijn, gewrichtspijn, rugpijn en pijnlijke borsten.

## De cyclus

Behalve premenstruele klachten zijn er ook klachten die voortkomen uit een verstoring in de menstruatiecyclus. Als de menstruatiecyclus uit balans is, kan de menstruatie onregelmatig worden, te lang aanhouden of juist te kort duren. Het kan ook leiden tot overmatig bloedverlies, tussentijdse bloedingen of menstruatiepijn. Veel vrouwen denken dat alle genoemde klachten nu eenmaal bij de menstruatie horen. Dat is niet waar. Een gezonde menstruatie is regelmatig, doet geen pijn en wekt geen sterke emotionele reacties op.

## Wat kan acupunctuur doen?

Een acupunctuurbehandeling is gericht op je hormoonhuishouding en op de energiebalans in je buik. Maar ook elders in je lichaam kan de energiebalans verstoord zijn waardoor je menstruatie niet goed verloopt. Soms wordt een behandeling aangevuld met kruidentherapie. Een acupunctuurbehandeling brengt je energiehuishouding in balans. Hierdoor krijgt de menstruatie weer een gezond verloop en verdwijnen je lichamelijke- en emotionele klachten. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.