

Pijn

Brandend, zeurend, prikkend of stekend. Pijn kent vele uitingsvormen. Van welke vorm je ook last hebt, pijn kost veel energie. Vaak hebben mensen met pijnklachten al van alles geprobeerd om ervan af te komen maar niets lijkt echt te helpen. Pijnbehandeling kan inderdaad complex zijn. Daarbij komt dat de beleving van pijn heel persoonlijk is en sterk kan wisselen.

Acute en chronische pijn

Pijn kunnen we verdelen in acute pijn en chronische pijn. Acute pijn duurt maximaal zes maanden en wordt veroorzaakt door weefselschade, bijvoorbeeld een wond, een spierscheur of een beknelde zenuw. Bij acute pijn is er dus een direct en logisch verband met de oorzaak ervan. Deze vorm van pijn is van voorbijgaande aard. Wanneer je pijnklachten langer dan een half jaar aanhouden en/of als er geen duidelijke oorzaak te vinden is, spreken we van chronische pijn. Dit hoeft niet te betekenen dat je elke dag in dezelfde mate last hebt van je pijnklachten. De intensiteit van chronische pijn kan wisselen en soms kan de pijn zelfs een tijdje afwezig zijn. Ook kan de beleving van dezelfde pijnklachten per persoon erg verschillen. Pijn is heel persoonlijk. Hoe jouw pijnbeleving ook is, chronische pijn heeft vaak een grote invloed op je dagelijks leven en op je gemoedstoestand. Het kan erg vermoeiend zijn en soms moedeloos maken. Mensen met chronische pijn vormen de grootste groep pijnpatiënten. In Nederland wordt het aantal op ruim twee miljoen geschat.

Wat kan acupunctuur doen?

Pijn is van oudsher de bekendste indicatie voor acupunctuur. Bij acute pijn kan een acupunctuurbehandeling een pijnstillend effect hebben. Dit komt doordat tijdens het stimuleren van bepaalde acupunctuurpunten pijnstillende en ontstekingsremmende stoffen vrijkomen die ervoor zorgen dat je minder of geen pijn ervaart. Daarnaast is de kans groot dat de behandeling een ontspannend effect op je heeft waardoor je minder pijn gaat voelen. Bij de behandeling van chronische pijn wordt, behalve van het bovengenoemde directe effect, gebruikgemaakt van de holistische benadering die hoort bij acupunctuur. Dit betekent dat een acupuncturist niet alleen naar je pijnklachten kijkt maar ook naar jouw gezondheid in zijn geheel. Omdat bij chronische pijn de oorzaak minder duidelijk is, kan deze benadering van groot nut zijn. Een acupuncturist neemt uitgebreid de tijd om te luisteren naar je verhaal en ervaringen. Om een diagnose te stellen, kijkt hij naar de energiehuishouding in je hele lichaam. De verstoringen daarin geven hem veel informatie over je pijnklachten. De kans is groot dat zo de dieperliggende oorzaak van je chronische pijn kan worden aangepakt. De behandeling is erop gericht het evenwicht in je lichaam te herstellen. De acupunctuurbehandeling zal worden aangevuld met leefstijl- en voedingsadviezen. Zo krijg je instrumenten in handen waarmee jij je gezondheid kunt bevorderen en waarmee je beter kunt omgaan met de pijn als deze weer opspeelt. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en intensiteit van je klachten. De acupuncturist zal je daar meer over vertellen.