

# Sport en blessures

Sporten is gezond voor lichaam en geest. Dat weten we inmiddels allemaal. Maar als je te veel of te zwaar traint, kan het je gezondheid schaden. Te intensief sporten is vaak het gevolg van de hoge druk die je voelt, uit de omgeving of in jezelf. Als de druk te hoog wordt, kunnen lichamelijke blessures ontstaan. Het kan je ook behoorlijk nerveus en gespannen maken.

## Sport en energie

Als je begint met sporten, is het verstandig dat goed op te bouwen. Je lichaam moet wennen aan de zwaardere belasting. Als je te snel te hard gaat trainen, wordt de kans op blessures groot. Maar ook als je als ervaren sporter teveel van jezelf vergt, kun je last van blessures krijgen. Of van mentale overbelasting. Behalve specifieke sportblessures als peesontstekingen en spierversrekkingen, kunnen problemen als burn-out, concentratiestoornissen en oververmoeidheid optreden. En net voor een wedstrijd kun je last krijgen van hoofdpijn, maagpijn of darmkrampen.

## Wat kan acupunctuur doen?

De acupunctuurbehandeling is gericht op het herstellen van de energiebalans. Zowel een tekort als een teveel aan energie kan namelijk voor klachten zorgen. Daarnaast verdiept de acupuncturist zich in de klachten zelf en de achtergronden ervan. Op welke plaats zit jouw klacht? Komt hij steeds terug op die plek? Hoe is het trainings- en eetpatroon? Door de behandeling wordt de doorbloeding gestimuleerd. Hierdoor worden je spieren, pezen en gewrichten gevoed waardoor ze sneller afvalstoffen afvoeren en genezen. Doordat je lichamelijke energie in balans komt, herstelt je innerlijke balans zich ook. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist kan je hier meer over vertellen .

## Tai Chi en Qi Gong

Als aanvullende therapie of trainingsvorm kan de acupuncturist je Tai Chi of Qi Gong aanraden. Dit is een bewegingsvorm waarbij met aandacht ruime, langzame bewegingen worden gemaakt en bewust wordt geademd. Het is een heilzame methode voor lichaam en geest. Het is ideaal voor sporters die minder willen trainen of als je als sporter wil werken aan (het voorkomen van) mentale overbelasting.