

VERMOEIDHEID

虚劳

Vergoeding door zorgverzekeraars

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen die uitgevoerd worden door een therapeut die aangesloten is bij de N.V.A. (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (Nederlandse Werkgroep van Praktizijns in de natuurlijke geneeskunst)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden.

Wilt u het zeker weten, neemt u dan contact op met uw verzekeringsmaatschappij.

Tot slot nog dit: zowel acupunctuur als fytotherapie zullen de reguliere geneeskunde nooit kunnen vervangen. Wel kunnen zij een goede aanvulling en ondersteuning zijn op de reguliere gezondheidszorg.

*Oorzaken van vermoeidheid

*Chronisch vermoeidheidssyndroom

*Vermoeidheid volgens de Chinese geneeskunde

*Acupunctuur en fytotherapie bij vermoeidheid

Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht
Tel.: 06-5124 4177 www.acupunctuurfytotherapie.nl

consult volgens afspraak

aangesloten bij de



Van Delft Acupunctuur



Praktijk voor
Traditionele Chinese Geneeskunde
Acupunctuur
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)

Christien van Delft
Acupuncturiste / Fytotherapeute

www.acupunctuurfytotherapie.nl
aangesloten bij de **N.V.A.** en **NWP**

VERMOEIDHEID



Vermoeidheid is een van de frequentst voorkomende symptomen bij westerse patiënten. Zeer vaak is dit het belangrijkste of enige symptoom waarover een patiënt klaagt. Iedereen is wel eens moe. In het algemeen is vermoeidheid kortdurend en herstelt het organisme zich snel. De volgende morgen of na rust is het gewoonlijk weer over. Maar als klachten aanhouden of het dagelijks leven gaan beïnvloeden, dan is het raadzaam om uw arts te raadplegen om medische oorzaken uit te sluiten. Acupunctuur en fytotherapie kunnen een prima behandelmethode zijn tegen vermoeidheid.

Oorzaken van vermoeidheid

(Chronische) vermoeidheid kan gezien worden als een signaal van het lichaam dat er iets mis is.

Vermoeidheid kan optreden tijdens of na een verkoudheid/griep of ziekte. Een zwakke constitutie, overmatig sporten, stressvolle periodes en overwerk kunnen eveneens vermoeidheid in de hand werken. Een correct evenwicht tussen rust en werk is essentieel voor de gezondheid en veel gevallen van chronische vermoeidheid zijn eenvoudigweg te wijten aan overmatig werk zonder voldoende rust.

Chronisch vermoeidheidssyndroom

Het chronisch vermoeidheidssyndroom of myalgische encefalomyelitis (ME) is een complexe ziekte die lange tijd hevige vermoeidheid met zich meebrengt. Rust geeft geen aanzienlijke verbetering en de vermoeidheid is niet het gevolg van voortdurende inspanning. De aandoening kan zeer ondermijnend zijn en maanden tot jaren duren. Kenmerkend hierbij zijn de uitgesproken aanhoudende spierpijn en het algemene griepachtige gevoel. De oorzaak is onbekend, maar in sommige gevallen ontwikkelt het syndroom zich na herstel van een virusinfectie of na een psychisch trauma. In andere gevallen is er niets aan voorafgegaan.

Vanuit een Chinees medisch perspectief kan ME geïnterpreteerd, gediagnosticeerd en behandeld worden volgens de principes van de Chinese geneeskunde.

Vermoeidheid volgens de Chinese geneeskunde

Volgens de Chinese geneeskunde kan chronische vermoeidheid ontstaan door zowel een *Leegte*-, als een *Excesconditie*, of door een combinatie van beide. Een voorbeeld van een Leegteconditie kan de volgende symptomen geven: vermoeidheid, spierzwakte, koudegevoel, slechte eetlust, losse stoelgang, weerzin om te spreken en een vale gelaatskleur.

Bij een Excesconditie kan er bijvoorbeeld sprake zijn van vermoeidheid met een typisch zwaartegevoel, slaperigheid en 'beneveld hoofd' met doffe hoofdpijn. Het denken, het geheugen en de concentratie zijn moeilijk.

Om te bepalen wat de oorzaak van uw vermoeidheidsklacht kan zijn, is een uitgebreid vraaggesprek nodig. Er zal ingegaan worden op uw functioneren, zowel lichamelijk als emotioneel. De ene vermoeidheid is immers de andere niet, zoals genoemde voorbeelden laten zien. De Chinese pols-, en tongdiagnostiek zullen eveneens worden toegepast. Om de juiste behandeling te kunnen inzetten, is het van belang om onderscheid te maken tussen deze condities, die op hun beurt onder te verdelen zijn in verschillende syndromen.

Acupunctuur en fytotherapie bij vermoeidheid

De behandeling zal er, afhankelijk van de oorzaak, in het algemeen op gericht zijn om het zelfgenezende vermogen van het organisme te stimuleren. Daarbij kunt u een positieve bijdrage leveren door te letten op goede voeding, regelmatig (begeleid) te gaan sporten en een positieve levensinstelling aan te nemen. Het is van belang om zelf serieus naar het eigen leefpatroon te leren kijken en dat patroon te optimaliseren. In de fytotherapie zijn kruiden inzetbaar die zowel op mentaal als op fysiek niveau helpen de prestaties te verbeteren en om het lichaam in evenwicht te brengen. Hoeveel behandelingen nodig zijn is afhankelijk van de ernst van uw klacht. Acupunctuur en fytotherapie kunnen zowel afzonderlijk als in combinatie worden toegepast.