

## MENSTRUATIEKLACHTEN

行  
经  
前  
症  
状

### 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.

\*Menstruatie vanuit Chinees standpunt

\*Premenstrueel syndroom (PMS)

\*Overige menstruatieproblemen

\*\*\*\*\*

### Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft  
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht  
Tel.: 06-5124 4177 [www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)

aangesloten bij de



consult volgens afspraak

### Van Delft Acupunctuur



**Praktijk voor**  
*Traditionele Chinese Geneeskunde*  
*Acupunctuur*  
*Fytotherapie (kruidengeneeskunde)*

**Christien van Delft**  
**Acupuncturiste / Fytotherapeute**

[www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)  
aangesloten bij de **N.V.A.** en **NWP**

## MENSTRUATIEKLACHTEN

*Veel vrouwen hebben voor of tijdens de menstruatie last van krampen in de onderbuik. Deze pijn wordt als normaal beschouwd, behalve als je er in het dagelijks leven veel last van ondervindt. Menstruatieklachten staan voor een wijde variatie aan met elkaar samenhangende klachten onder invloed van hormoonwisselingen. Dat kunnen zowel lichamelijke als emotionele klachten zijn. Acupunctuur is een goede methode om deze klachten met succes te behandelen en te voorkomen. Westerse kruiden kunnen eveneens helpen om het lichamelijke en emotionele evenwicht te herstellen.*

### Menstruatie vanuit Chinees standpunt

De menstruatiecyclus wordt gestuurd door een combinatie van hormonen, waarvan de hoeveelheden in de loop van de cyclus variëren. In de hypofyse worden het follikelstimulerend hormoon (FSH) en het luteïniserend hormoon (LH) aangemaakt en de eierstokken produceren oestrogeen en progesteron. De Chinese geneeskunde beschrijft deze cyclus vanuit energetische termen van het effect van *Qi*, *Bloed*, *Yin* en *Yang*<sup>1</sup> en is onder te verdelen in vier verschillende fases.

- Tijdens de menstruatie circuleert het Bloed, dit hangt af van Lever Qi en Bloed Qi
- Na de menstruatie zijn Bloed en Yin leeg
- In het midden van de cyclus (ovulatie) vullen Bloed en het Yin de Chong Mai en Ren Mai (energiebanen)
- Voor de menstruatie vindt er een stijging van het Yang Qi en Lever Qi plaats om het Bloed te doen circuleren tijdens de menstruatie

Voor het begin van de menstruatie bouwt zich in de onderbuik een spanning op die op zichzelf heel natuurlijk is. Bij sommige vrouwen is echter deze stagnatie van energie en bloed onevenredig hoog. Een behandeling met acupunctuur zal zich primair richten op het opheffen van deze stagnatie.

<sup>1</sup> Volgens de Chinese geneeskunde stroomt Qi (levensenergie) door het lichaam. Qi bestaat uit twee tegenpolen die elkaar aanvullen: Yin en Yang. Het Bloed is een materiële vorm van Qi. Het heeft als taak het lichaam te voeden, gezond te houden en te bevochtigen.

De karakteristieken van de menstruatie leveren exacte indicaties over de toestand van het Qi en het Bloed. Met betrekking tot de menstruatiecyclus zullen dan ook vragen gesteld worden over de duur van de cyclus, het volume en de kleur van de bloedingen, de aard en locatie van de pijn enz.

Daar het gebruik van voorbehoedsmiddelen de cyclus kunnen beïnvloeden (en daarmee de informatie minder betrouwbaar maakt), is het van belang om te weten hoe de cyclus was voordat anticonceptie werd gebruikt. Het is overigens niet zo dat de behandelingen van invloed zijn op de veilige werking van de pil.

### Premenstrueel syndroom (PMS)

Premenstruele klachten ontstaan ongeveer twee weken voor de menstruatie en verdwijnen of verminderen als de menstruatie begint. Het kan gaan om emotionele klachten, zoals: depressie, verdriet, prikkelbaarheid. Op lichamelijk gebied: pijn of kramp in de buik, hoofdpijn, stijve spieren, pijnlijke borsten, vermoeidheid enz.

Zowel acupunctuur als fytotherapie (kruidengeneeskunde) kunnen goede resultaten geven bij PMS klachten. Zoals met alle menstruele problemen, zal het minimum 3 menstruele cycli duren voordat de cyclus volledig gereguleerd zal zijn, alhoewel men vaak al verbetering ziet na de eerste maand.



*Vitex agnus - castus (Kuisboom)*

### Overige menstruatieproblemen

Acupunctuur en (westerse) kruiden kunnen eveneens ingezet worden bij:

**Dysmenorroe:** dit is pijn optredend voor, tijdens of na de menstruatie. De pijn kan zich voordoen als kramp in de onderbuik en uitstralen naar onderrug en de benen. Ook kan er een zeurende pijn optreden in het bekken. Als dysmenorroe te wijten is aan endometriose, dan zal een langere behandelperiode nodig zijn voordat resultaat merkbaar is.

**Menorragie:** hierbij zijn de menstruaties heviger en duren langer dan normaal. Er is meer bloedverlies en de duur van de menstruatie is langer dan zeven dagen.

**Metrorragiën** zijn bloedingen buiten de normale menstruatieperiode.

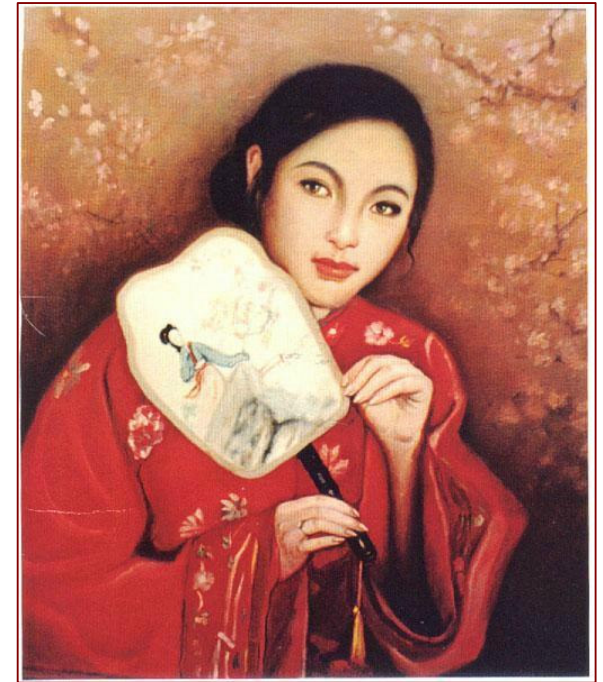
**Amenorroe** is het uitblijven van de menstruatie bij vrouwen die normaal gesproken wel zouden moeten menstrueren.

**Onregelmatige menstruatie:** waarbij grote verschillen zijn in de cyclusduur, van de eerste bloedingdag tot de volgende eerste bloedingdag.

Omdat bovengenoemde klachten geassocieerd kunnen zijn aan medische oorzaken, is het raadzaam bij twijfel uw huisarts te raadplegen.

Als u met acupunctuur behandeld wenst te worden, zal er wekelijks een behandeling plaats vinden, gedurende 6 à 8 weken. Daarna zal de tijd tussen de behandelingen worden verruimd. Hierna zal bekeken worden of kan worden volstaan met een behandeling bij een volgende menstruatie.

# 行 经 前 症 状



Wetenschappelijk bewezen toepassingen (bron: De Groene Apotheek)

- De ESCOP adviseert de toepassing van Kuisboom bij het premenstrueel syndroom (PMS), stoornissen in de cyclus en een gespannen gevoel in de borsten.
- In farmacologisch onderzoek kon een positieve invloed op de prolactinespiegel worden aangetoond. Prolactine is een hormoon dat met het uitblijven van de menstruatie of het ontbreken van een eisprong in verband gebracht wordt. De positieve invloed van de vruchten van de Kuisboom op de symptomen van PMS kon in vele wetenschappelijke studies ondubbelzinnig worden aangetoond.

In de serie gynaecologie zijn de volgende brochures verschenen:

- Acupunctuur en zwangerschap
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Acupunctuur bij stuitligging
- Overgangsklachten