

Vergoeding door zorgverzekeraars

De meeste zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen vanuit de aanvullende verzekering, die uitgevoerd worden door leden van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (beroepsvereniging voor Natuurgeneeskundig Werkende Professionals)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden of contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

LAGE RUGKLACHTEN

腰痛

*Symptomen

*Behandeling met acupunctuur, moxa en fytotherapie

*Lichaamsbeweging

Van Delft Acupunctuur



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

consult volgens afspraak

NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR



Van Delft Acupunctuur



Praktijk voor
Traditionele Chinese Geneeskunde
Acupunctuur
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)

Christien van Delft
acupuncturiste en fytotherapeute

www.acupunctuurfytotherapie.nl
lid NVA en NWP

LAGE RUGKLACHTEN

腰痛

Met 'lage' rugpijn wordt bedoeld pijn overal in het ruggebied (de billen inbegrepen) onder de onderrand van het ribbenrooster.

Vaak krijgen mensen last van pijn in de onderrug door een verkeerde werk- of zithouding. Zwaar tillen en het plotseling maken van een verkeerde beweging kunnen ook resulteren in rugklachten. Een andere veel voorkomende oorzaak van lage rugklachten is een te hoge werkdruk in combinatie met een gebrek aan fysieke inspanningen. Het gebrek aan lichaamsbeweging leidt tot een verzwakking van de ligamenten en gewrichten van de wervelkolom. Hiernaast kunnen lichaamsbouw, erfelijke factoren, orgaanproblemen of afwijkingen in de wervelkolom een rol spelen.

Symptomen

Overmatig fysiek werk, in het bijzonder regelmatig voorwerpen optillen, vermoeit de spieren van de onderrug. In acute gevallen is dit de frequentste oorzaak van rugpijn. Maar de klachten kunnen ook minder acuut optreden. Bijvoorbeeld een zeurende pijn die langzaam verergert, of pijn die uitstraalt naar de benen. De gevolgen van lage rugpijn zijn voor iedereen verschillend: het kan leiden tot houdingsafwijkingen of tot moeite hebben met zitten of nauwelijks kunnen staan of lopen. Ook slaapproblemen komen veelvuldig voor.

Behandeling met acupunctuur, moxa en fytotherapie

Acupunctuur kan met name op het gebied van de pijnbestrijding en spierontspanning veel voor u betekenen. Ook gewrichtsblokkades kunnen worden opgeheven waardoor al snel een vermindering van klachten optreedt. Lage rugklachten reageren ook bijzonder goed op een moxa-behandeling. Moxa (bijvoetkruid) wordt gebruikt om de acupunctuurpunten en/of pijnpunten te verwarmen. De warmte van de moxa dringt diep door tot in het acupunctuurpunt en zal daar de energiestroom stimuleren. Dit resulteert in een spierontspannende en pijnstillende werking.

Voor het opstellen van een behandelplan, is het van belang om te weten of de klacht acuut of chronisch is. Andere vragen die aan bod zullen komen is de aard

van de pijn; bijvoorbeeld of de pijn borend is, of dof. Wanneer verergert- of verbetert de klacht. Is er een relatie met het weer, heeft inspanning of rust invloed. Palpatie (betasten) van de rugspieren is van belang om een correcte diagnose te stellen; voelen de rugspieren stijf of hard, voelt het koud, is het pijngebied uitgestrekt of juist klein enz.

Bij acute klachten zijn enkele behandelingen vaak al voldoende voor een merkbaar effect. Bij chronische klachten zijn hiervoor meestal meer behandelingen nodig.

Wanneer er sprake is van blijvend rugletsel zoals bij ernstige slijtage, kan acupunctuur alleen symptoombestrijdend werken.

Op het gebied van fytotherapie (kruiden), kunnen o.a. recepten ingezet worden die pijnstillend en ontstekingsremmend werken en afvalstoffen afvoeren.

Lichaamsbeweging

Alhoewel patiënten zware lichamelijke inspanningen dienen te vermijden, is het toch aan te raden om redelijke en regelmatige inspanningen te doen om de rug te versterken en de spieren en ligamenten soepel te houden. *Tai Ji Quan* (trage, ontspannen bewegingen), is een uitstekende vorm van lichaamsbeweging, want dit houdt de spieren en de pezen soepel en helpt tevens te ontspannen na een harde dag werken.

Om lage rugklachten te voorkomen, kunt u zelf de volgende punten in acht nemen:

-Let op een correcte lichaamshouding. Om te breken met slechte gewoonten op het gebied van de houding moet u zich steeds opnieuw bewust worden van hoe u staat, zit, beweegt en slaapt. Houdingsverbetering is te bereiken door het dragen van goed schoeisel, goed rechtop zitten (met uw rug recht, waarbij de stoel uw rug steunt en met de voeten plat op de grond) en rechtop staan, (verdeel uw gewicht gelijk over beide voeten, houd uw hoofd rechtop en de schouders naar achteren, zodat de rugkromming gemakkelijk aanvoelt.

Buikspieren ingetrokken en bekken licht gekanteld om het lichaam in balans te houden) en slapen op een steungevende matras.

-Let op de juiste tiltechniek. Bij het verplaatsen van een zwaar voorwerp moet u er zo dicht mogelijk bij staan, zodat u uw kracht optimaal gebruikt, waarbij het lichaam in balans blijft en de rug niet te veel wordt belast.