

Referenties

¹: Linde K, Allais G, Brinkhaus B, Manheimer E, Vickers A, White AR. Acupuncture for tension-type headache. *Cochrane Database Syst Rev.* 2009 Jan 21;(1): CD007587. ²: Linde K, Allais G, Brinkhaus B, Manheimer E, Vickers A, White AR. Acupuncture for migraine prophylaxis. *Cochrane Database Syst Rev.* 2009 Jan 21;(1): CD001218. ³: Lipton RB, Göbel H, Einhüpl KM, Wilks K, Mauskop A. Petasites hybridus root (butterbur) is an effective preventive treatment for migraine. *Neurology.* 2004 Dec 28; 63 (12):2240-4

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.

Van Delft Acupunctuur

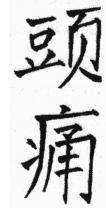


C.A. van Delft
De Ruyterstraat 20 - 2851 TD Haastrecht
Tel.: 06-5124 4177 www.acupunctuurfytotherapie.nl



consult volgens afspraak

HOOFDPIJN



*Elke hoofdpijn is anders

*'Medische' oorzaken uitsluiten

*Spierspanningshoofdpijn en migraine

*Acupunctuur en fytotherapie

Van Delft Acupunctuur



Praktijk voor
Traditionele Chinese Geneeskunde
Acupunctuur
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)

Christien van Delft
acupuncturiste en fytotherapeute

www.acupunctuurfytotherapie.nl
lid NVA en NWP

HOOFDPIJN

頭痛

“Als het hoofd pijnlijk is, wijst dit op Leegte onder en Exces boven... Als het Qi niet kan stijgen, doet het hoofd pijn... als het Qi niet kan stijgen, zijn de hersenen leeg”.

Zhang Jie Bin

Hoofdpijn is een vaak voorkomende klacht; het kan het dagelijkse leven ernstig verstoren. Sommige mensen hebben zoveel klachten, dat het kan resulteren in slapeloosheid of in het niet goed functioneren op het werk.

Elke hoofdpijn is anders

Hoofdpijn kan o.a. voorkomen aan het voorhoofd, bovenop de kruin, aan de zijanten van het hoofd, achter de ogen of aan de schedelrand. De hoofdpijn kan altijd op dezelfde plaats optreden, of zich van de ene plek naar de andere verplaatsen. Ook de soort pijn is bij iedereen verschillend. Sommige mensen klagen over een licht zeurende pijn in het hoofd, andere hebben het gevoel dat hun schedel uit elkaar barst of dat er een strakke band om het hoofd zit. Hoofdpijn kan acuut opkomen of langzaam ontstaan. Er zijn dus vele soorten en iedere soort vraagt daarom zijn eigen behandeling. De meest voorkomende vormen zijn spanningshoofdpijn en migraine.

‘Medische’ oorzaken uitsluiten

Hoofdpijklachten kunnen veel oorzaken hebben. Het is raadzaam om eerst met uw klachten bij uw huisarts, tandarts of specialist langs te gaan. Klachten als oor- of neusholteontsteking, een kaakholteontsteking of verhoogde bloeddruk gaan immers vaak met hoofdpijn gepaard. Van belang is ook of er sprake is van hoofdpijn als gevolg van een ongeval of een ernstige aandoening. Deze informatie is belangrijk om tot een succesvolle behandeling te komen.

Spierspanningshoofdpijn en migraine

Spierspanningshoofdpijn en migraine kunnen het gevolg zijn van verhoogde werkdruk, vermoeidheid of aanhoudende stress. Bij spierspanningshoofdpijn zijn de spieren van de schouders en de nek gespannen. Het bloed en de energie die de schedel voeden worden hierdoor plaatselijk geblokkeerd. Het organisme ‘vertaalt’ dit naar hoofdpijn. Dit is vaak een zeurende pijn die een paar dagen tot enkele weken kan aanhouden.

Bij migraine treedt meestal een eenzijdige, bonkende en/of stekende hoofdpijn op die enkele uren tot enkele dagen kan aanhouden. Een aanval van migraine leidt vaak tot misselijkheid; soms tot overgeven toe. Normaal functioneren is dan praktisch onmogelijk geworden.

Er is veel onderzoek in de literatuur te vinden die aanduiden dat acupunctuur bij zowel spierspanningshoofdpijn¹ als bij migraine² heel zinvol kan zijn.

Acupunctuur werkt zowel bij de behandeling van de acute migraine aanvallen, en tevens voorkomt het aanvallen. Een citaat uit een studie van januari 2009:

“acupuncture is at least as effective as, or possibly more effective than, prophylactic drug treatment, and has fewer adverse effects”

In de studies werd o.a. gevonden dat:

- de hoofdpijn door acupunctuur met 50% gereduceerd kon worden t.o.v. de controlegroep die regulier werd behandeld
- acupunctuur leidde tot 15% minder gebruik van pijnstillers
- acupunctuur aanleiding was tot 15% minder ziekteverzuim
- de werking van acupunctuur beter was naarmate de ernst van de migraine symptomen groter was
- de effectiviteit van de acupunctuur toeneemt met de tijd
- acupunctuur zeer veilig is

Acupunctuur en fytotherapie

In veel gevallen kan acupunctuur de hoofdpijn dus effectief bestrijden. Zeker omdat gekeken wordt naar het totale lichaamsfunctioneren als mogelijke oorzaak van de klacht. Er zullen onder andere vragen gesteld worden over de aard van de klacht; wat voor pijn is het, waar zit de pijn precies of is dat juist wisselend, straalt het uit, op welk tijdstip van de dag begint de hoofdpijn, begint het al 's morgens bij het ontwaken, of begint het pas in de loop van de dag, welke factoren kunnen de klacht beïnvloeden in positieve zin en in negatieve zin enz. Ook zal naar uw voedingspatroon gevraagd worden, omdat de ervaring leert dat sommige voedingsmiddelen een negatief effect kunnen hebben op hoofdpijn.

Om de acupunctuurbehandelingen te ondersteunen kan er tevens gebruik gemaakt worden van fytotherapeutische middelen (kruidenrecepten).³