

Hoofdpijn

Bijna iedereen heeft wel eens last van hoofdpijn. De klachten kunnen variëren van een lichte, zeurende pijn van een paar uur tot een heftige migraineaanval van drie dagen. Er zijn dus vele soorten hoofdpijn. In alle gevallen wordt uw dagelijkse leven flink verstoord. De zeurende pijn kan leiden tot vermoeidheid en prikkelbaarheid. Bij een migraineaanval wilt u niet eens meer deelnemen aan het dagelijkse leven. Het enige wat u wil, is op bed liggen in een donkere, stille kamer.

Spanningshoofdpijn en migraine

De meest voorkomende vormen van hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn en migraine. Spanningshoofdpijn ontstaat doordat de spieren van de schouders en de nek gespannen zijn. Hierdoor neemt de bloedtoevoer naar het hoofd af en dat veroorzaakt een zeurende pijn. Deze pijn kan een paar uur duren maar ook een paar weken. Bij migraine treedt meestal een bonkende of stekende pijn aan één kant van het hoofd op die enkele uren tot enkele dagen kan aanhouden. Aan een aanval gaan vaak allerlei verschijnselen vooraf, zoals misselijkheid, overgeven, tintelingen voelen en flitsen zien.

Medische oorzaak

Hoofdpijn kan veel verschillende oorzaken hebben. Voor een acupuncturist is het van belang te weten of u met uw klachten bij uw huisarts, uw tandarts of een specialist bent geweest. Het kan namelijk zijn dat de hoofdpijn het gevolg is van andere klachten of aandoeningen, zoals een oor- of neusholteontsteking, een kaakholteontsteking, een verhoogde bloeddruk of een scheefstaande wervel.

Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam. U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

Wat kan acupunctuur doen?

Omdat binnen de acupunctuur klachten voortkomen uit verstoringen in de energiebalans van uw lichaam, gaat de acupuncturist op zoek naar de specifieke oorzaken van uw hoofdpijklachten. Hij heeft daarbij veel aandacht voor de precieze plek van de pijn, het type pijn en voor eventuele andere oorzaken als emotionele druk, spanning of overspannenheid. Een acupunctuurbehandeling bij hoofdpijn is er op gericht om het teveel aan 'stijgende' energie weer te laten dalen. Doordat uw energiehuishouding in balans wordt gebracht, verbetert de bloedcirculatie waardoor uw klachten al snel afnemen. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten maar doorgaans zijn zes tot acht behandelingen voldoende voor een positief resultaat. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.