

Rugklachten

Vier op de vijf volwassenen heeft weleens te kampen met rugklachten. De een heeft er eenmalig last van. Bij de ander is het een terugkerend probleem. In dat geval kunnen de klachten chronisch worden. Rugklachten hebben een grote invloed op ons dagelijkse functioneren. De rug is immers een belangrijk deel van ons bewegingsapparaat. Als elke beweging pijn doet, kan het dagelijks leven vermoeiend en zwaar worden.

Lage rugpijn

Er zijn veel verschillende vormen van rugpijn. Bekende vormen als hernia en ischias hebben een duidelijke, lichamelijke oorzaak. Maar vaker hebben mensen last van zogenoemde aspecifieke rugklachten. Hierbij is niet duidelijk aan te wijzen wat de precieze oorzaak is. De pijn doet zich bijna altijd voor in de onderrug. Sommige mensen ervaren een lichte, zeurende pijn, bij anderen is de pijn ondraaglijk. De pijn gaat vaak gepaard met spierkramp, stijfheid en uitstraling naar ander plaatsen. Rugklachten ontstaan meestal door een verkeerde houding of door het maken van verkeerde bewegingen, bijvoorbeeld zwaar en/of verkeerd tillen, een gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht, een hoge werkdruk of spanningen. Soms ontstaat acute rugpijn door plotseling een verkeerde beweging te maken. Dat wordt wel spit genoemd. Verder kunnen stress, lichaamsbouw, erfelijke factoren, orgaanproblemen of afwijkingen in de wervelkolom een rol spelen bij het ontstaan van de klachten.

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?

De acupuncturist zal allereerst uitvoerig ingaan op de aard en de plek van de pijn. Het kan namelijk zijn dat de pijn in de rug in verband staat met energieblokkades elders in uw lichaam. Lage rugklachten kunnen vaak in verband worden gebracht met de nier-energie bijvoorbeeld. Zo kan een acupuncturist niet alleen goed de pijn bestrijden en de spieren ontspannen maar ook de oorzaak van de klachten aanpakken. Ook wordt uw energiehuishouding weer in balans gebracht. Het grote voordeel hiervan is dat bijkomende klachten als slapeloosheid en vermoeidheid snel verdwijnen. Hoeveel behandelingen nodig zijn is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten. Bij acute klachten zijn enkele behandelingen vaak al voldoende. Bij chronische klachten zijn meestal meer behandelingen nodig. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.