

Sport en blessures

Sporten is gezond. Dat weet inmiddels iedereen wel. Behalve voor een gezond lichaam, zorgt het ook voor een gezonde geest. Door regelmatig te sporten ervaren we een prettige, innerlijke balans. Die balans kan echter verstoord raken als we teveel of te intensief trainen. Dat kan het gevolg zijn van druk uit de omgeving of de hoge eisen die we aan onszelf stellen. Als de druk te hoog wordt, kunnen allerlei blessures ontstaan. We kunnen er ook gespannen en nerveus van worden.

Sport en energie

Als u begint met sporten, is het verstandig dat zorgvuldig op te bouwen. Ons lichaam moet namelijk wennen aan de zwaardere belasting. Dat geldt niet alleen voor hart en longen maar ook voor botten, spieren, pezen en gewrichten. Als u te snel te hard gaat trainen, wordt de kans op blessures groot. Maar ook als u tijdens het trainen voor een belangrijke wedstrijd teveel van uzelf vergt, kan er lichamelijke maar ook mentale overbelasting ontstaan. Behalve specifieke sportblessures als peesontstekingen, spierverrekkingen en spier- en peesscheurtjes, kunnen problemen als burn-out, concentratiestoornissen en oververmoeidheid optreden. Als gevolg van een hoge mentale druk, vóór een wedstrijd bijvoorbeeld, kunnen ook klachten als hoofdpijn, maagpijn of darmkrampen zich voordoen.

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.

Tai Chi en Qi Gong

Als aanvullende therapie of trainingsvorm kan de acupuncturist u Tai Chi of Qi Gong aanraden. Dit is een bewegingsvorm waarbij met aandacht ruime, langzame bewegingen worden gemaakt en bewust wordt geademd. Zo ontstaat een heilzame innerlijke balans. Het is een ideale methode voor sporters die minder willen of moeten trainen maar wel in beweging willen blijven. Of voor sporters die willen werken aan hun mentale overbelasting.

Wat kan acupunctuur doen?

De acupunctuurbehandeling is gericht op het herstellen van de energiebalans. Zowel een tekort als een teveel aan energie kan namelijk voor klachten zorgen. Daarnaast verdiept de acupuncturist zich in de klachten zelf en de achtergronden daarvan. Op welke plaats zit de klacht? Wat is de aard ervan? Komt hij steeds terug op die plek? Hoe is het trainings- en eetpatroon? Door de behandeling wordt de doorbloeding gestimuleerd. Hierdoor worden de spieren, pezen en gewrichten gevoed waardoor ze sneller afvalstoffen afvoeren en genezen en weer soepel gaan functioneren. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.