

ACUPUNCTUUR24.NL

Acupunctuur handboek

LEER ALLES OVER
ACUPUNCTUUR IN
ÉÉN HANDIG BOEK



acupunctuur24.nl



Inhoudsopgave

<i>Inhoudsopgave</i>	2
<i>Copyright & Disclaimer</i>	3
<i>Hoofdstuk 1: Wat is acupunctuur?</i>	4
<i>Hoofdstuk 2: De betekenis van acupunctuur</i>	7
<i>Hoofdstuk 3: Waarom acupunctuur gebruiken?</i>	10
<i>Hoofdstuk 4: Welke soorten acupunctuur bestaan er?</i>	15
<i>Hoofdstuk 5: Klachten waarbij acupunctuur veel wordt ingezet</i> ..	28
<i>Hoofdstuk 6: De verschillende acupunctuurpunten</i>	34
<i>Hoofdstuk 7: Hoe ziet een behandeling eruit?</i>	42
<i>Hoofdstuk 8: Hoe kies je een goede acupuncturist?</i>	46
<i>Hoofdstuk 9: Erkenning en bewijs voor acupunctuur</i>	55
<i>Hoofdstuk 10: Doet acupunctuur pijn?</i>	62
<i>Hoofdstuk 11: Acupunctuur opleidingen</i>	66
<i>Hoofdstuk 12: Een eigen praktijk beginnen</i>	76
<i>Hoofdstuk 13: Beroepsverenigingen</i>	87
<i>Hoofdstuk 14: Acupunctuurnaalden en pleisters</i>	96

Copyright & Disclaimer

Wij gaan er natuurlijk vanuit dat jij geen verkeerde bedoelingen hebt bij het aanschaffen van dit Acupunctuur Handboek, maar we willen dit voor de zekerheid toch even benoemen:

Copyright

Niets uit deze uitgave mag zonder uitdrukkelijke toestemming van de uitgever Acupunctuur24.nl gedeeld, gereproduceerd en gekopieerd worden. Dit geldt voor alle beschikbare mogelijkheden, zoals o.a. elektronisch, per mail of via kopie. We rekenen op je begrip.

Disclaimer

Ondanks onze continu inspanningen om dit E-book zo optimaal mogelijk voor jou te schrijven, heeft het E-book een informerend karakter.

Om deze reden kunnen en zullen wij dan ook geen verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid aanvaarden over de inhoud.

Wij zijn geen arts en geven daarom geen advies rondom je gezondheid. Neem altijd eerst contact op met je (huis)arts.

Verder zijn schrijf- en spelfouten voorbehouden. Je kunt gerust zijn, we geloven volledig in ons E-book, maar willen deze zekerheid toch even vastleggen.

Hoofdstuk 1: Wat is acupunctuur?

Allereerst vertellen we je graag wat meer over wat acupunctuur precies is, uiteraard is dat de eerste kennis die je nodig hebt om je verder te kunnen verdiepen in deze prachtige, eeuwenoude geneeswijze.

Acupunctuur is een alternatieve geneeswijze die afkomstig is uit het oude China. De behandelmethode bestaat al vele eeuwen en behoort tot de Traditionele Chinese Geneeskunde. Hieronder vallen ook nog andere methodes die gebruikt worden om mensen te genezen en van allerlei pijnklachten af te helpen. De methode krijgt in de westerse wereld ook steeds meer volgers en wordt steeds vaker toegepast.

Vrijwel iedereen zal bij het begrip acupunctuur aan het gebruik van naalden denken en dat klopt natuurlijk ook. Bij traditionele acupunctuur worden deze altijd gebruikt. Er zijn echter ook andere vormen van acupunctuur te vinden waarbij niet altijd naalden worden gebruikt of die net even anders in elkaar zitten.

Betekenis van de naam

De naam acupunctuur is afgeleid van de Latijnse woorden *agus* en *pungere*. *Agus* betekent naald en *pungere* betekent steken. De naam acupunctuur dekt dus ook prima de lading, want het gaat hierbij om het steken of prikken van naalden in de huid.

Dit gebeurt op speciale acupunctuurpunten om een zo goed mogelijk effect te hebben. De behandelmethode is van oorsprong afkomstig uit China en werd al vele eeuwen geleden daar voor het eerst ingezet als hulpmiddel bij de bestrijding van bepaalde kwalen en pijnen. Dit is niet eens veel anders dan tegenwoordig het geval is bij acupunctuur: ook nu wordt het vaak gebruikt als ondersteuning bij andere behandelmethodes.

Hoe is acupunctuur in het westen terecht gekomen?

Doordat ontdekkingsreizigers op zoek gingen naar nieuwe landen, andere culturen en allerlei producten die tot op dat moment nog niet beschikbaar noch gekend waren in het westen, kwamen zij in de oosterse landen ook in contact met acupunctuur.

Ze kenden deze geneeswijze natuurlijk niet en keken er in het begin dan ook vooral met veel wantrouwen tegenaan totdat duidelijk werd dat het niet enkel om een manier van genezen ging. Acupunctuur gaat om veel meer dan dat, want het heeft tevens betrekking op de manier waarop je in het leven staat.

In het westen werd in de 17^{de} eeuw het eerste proefschrift geschreven door Willem ten Rhyne. Dit is het eerste document waarvan hier bekend is dat het over acupunctuur handelt.

Steeds meer interesse voor acupunctuur, ook zonder wetenschappelijk bewijs

De methode kreeg meer bekendheid en wordt inmiddels in vrijwel alle landen ter wereld wel gebruikt. Er is reeds veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van acupunctuur maar echt harde bewijzen zijn er tot op heden niet voor gevonden.

Dit betekent ook dat niet elke arts of wetenschapper er even positief tegenover staat en dat er nog altijd regelmatig met de nodige scepsis naar gekeken wordt door de tegenstanders van deze behandelmethode.

Er zijn echter veel ervaringen van zowel patiënten als acupuncturisten bekend waaruit duidelijk blijkt dat de behandelwijze een positieve invloed kan hebben op genezing en kan bijdragen tot een snellere pijnverlichting.

Uiteraard zijn wij door die positieve ervaringen, maar altijd met een gezonde kritische blik, positief over de toegevoegde waarde van acupunctuur.

Hoofdstuk 2: De betekenis van acupunctuur

Nu we iets meer weten over wat acupunctuur eigenlijk is, gaan we nog iets dieper in op het specifiek betekent.

Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven komt de term acupunctuur die wij hier voor de behandeling gebruiken uit het Latijn. *Acus* betekent naald en *pungere* betekent steken. Vandaar de naam acupunctuur.

Dit dekt natuurlijk precies de lading voor een behandeling waarbij kleine, dunne naalden in het lichaam worden geprikt op speciale behandelpunten.

Opgetekend in de geschiedenisboeken

Reeds in de eeuwen voor Christus werd er gesproken over acupunctuur als behandeling van bepaalde klachten en problemen. Deze verhalen beschrijven het gebruik van de naalden als een op zichzelf staande behandeling maar er wordt zeker ook al verwezen naar een combinatie met andere manieren om mensen te genezen.

Tegenwoordig gaat men ervan uit dat acupunctuur op zichzelf geen volledige genezing kan bieden maar wel een uitstekende ondersteuning kan vormen bij andere geneeswijzen.

Hierbij kun je denken aan een breed scala van behandelingen zoals therapieën, medicatie en vele anderen. Deze kunnen gebezigd worden binnen de reguliere geneeskunde maar acupunctuur wordt ook vaak samen met andere alternatieve geneeswijzen ingezet om klachten te verminderen en te voorkomen.

Hoe is de geneeswijze op andere plekken ter wereld beland?

Nu is deze geneeswijze zoals in het eerste hoofdstuk uitgelegd dus ontstaan in het oostelijke deel van de wereld en ontdekt tijdens een ontdekkingsreis. Niet dat de ontdekkingsreizigers het meteen als geneeswijze zagen natuurlijk want het was hen geheel onbekend om mensen op die wijze te behandelen als ze last hadden van aandoeningen, klachten of pijn.

De methode werd echter wel goed bestudeerd door de ontdekkingsreizigers en reeds in de 17^{de} eeuw werd er een proefschrift uitgebracht door de arts Willem ten Rhyne waarin hij deze geneeswijze introduceerde in het (voor de Chinezen) verre westen. Dit maakte dat men zich hier er ook voor ging interesseren, hoewel de geneeswijzen die men reeds kende en gebruikte natuurlijk nog als superieur gezien werden.

Aandacht voor een andere manier van naar het leven kijken

Natuurlijk is het ook niet heel erg vreemd dat men in het begin wat raar tegen acupunctuur aankeek. Onbekend maakt onbemind ging in dat geval dan ook zeker op. De in het westen gebezigde geneeskunde werd als rationeel gezien terwijl de oosterse manieren meer als kwakzalverij werden beschouwd en deze waarschijnlijk niet eens goed werkten.

Tot het moment dat men in de gaten kreeg dat deze geneeswijze alles te maken heeft met een bepaalde visie op het leven. Alles wat daarmee in contact komt kwam werd dan ook als zweverig en een soort bijgeloof beschouwd. Omdat er veel meer aandacht was voor spiritualiteit werd het nog wel eens als iets bovennatuurlijks beschouwd totdat men er het nut en de werking van begon in te zien en ook zag dat het niets geheimzinnigs was.

Hoofdstuk 3: Waarom acupunctuur gebruiken?

Als je regelmatig met dezelfde klachten of een bepaald soort pijn of probleem te maken hebt, word je daar niet blij van. Zelfs als je al allerlei handelingen geprobeerd hebt, maar daar niet voldoende baat bij hebt kun je dan nog altijd verder kijken naar alternatieven. Een goed en veelgebruikt alternatief, zeker omdat het ingezet wordt bij een breed scala aan klachten, is acupunctuur.

Acupunctuur bij zowel fysieke als psychische klachten inzetbaar

Als je het begrip acupunctuur noemt, zullen de meeste mensen daarbij direct aan een behandeling met naalden denken, maar weet lang niet iedereen waarvoor je dit eigenlijk kunt inzetten. Naast de methode met naalden zijn er ook andere methoden die worden gebruikt onder de noemer acupunctuur.

Welke wordt gekozen heeft alles te maken met jou, je gezondheid en de klachten of problemen waar je tegenaan loopt. Dit kunnen zowel geestelijke als lichamelijke klachten zijn want acupunctuur kan bij beide worden ingezet.

Later in dit boek vertellen we je natuurlijk meer over de diverse methodes en bij welke klachten je acupunctuur kunt inzetten. Belangrijk om te beseffen is in ieder geval:

Acupunctuur is voor zowel fysieke als psychische klachten in te zetten, maar per klacht kan jouw acupuncturist het beste met je bespreken welke methode kan worden ingezet.

Acupunctuur kan uitstekend als ondersteuning dienen

Als je kiest voor een behandeling met behulp van acupunctuur dan dien je er rekening mee te houden dat het vooral een ondersteunende behandeling is.

Acupunctuur op zich kan de pijn verlichten die je ondervindt en zorgen voor een goede balans in je lichaam waardoor je minder klachten hebt en beter in je vel zit.

Hiervoor zijn echter ook andere behandelmethodes nodig, al dan niet uit de reguliere geneeskunde, om dit in combinatie met acupunctuur te kunnen doen.

Acupunctuur kan echter een goede aanvulling zijn op behandelingen die je reeds volgt bij bijvoorbeeld een specialist of therapeut.

Let op: Bespreek je klachten daarom altijd met je huisarts en acupuncturist. Het is belangrijk om een compleet beeld te krijgen en acupunctuur vooral als aanvulling in te zetten.

Nog altijd geen wetenschappelijk bewijs dat het echt werkt

Als je online op diverse sites kijkt die over acupunctuur gaan dan vind je daar de nodige informatie over de behandelingen, praktijken, methodes enzovoort. Acupunctuur is al eeuwenoud en afkomstig uit China maar wordt tegenwoordig ook steeds meer ingezet in de Westerse wereld.

Naar de werking van acupunctuur is al veel onderzoek gedaan maar tot op de dag van vandaag is er nog altijd geen daadwerkelijk wetenschappelijk bewijs dat het ook echt werkt.

Dit wil echter niet zeggen dat de behandelmethode niet de moeite waard is om te proberen!

Raadpleeg de indicatielijst van de WHO

Als je wilt weten voor wat soort klachten, problemen en ziektes een behandeling met acupunctuur kan worden ingezet ter ondersteuning, dan kun je daarvoor het beste eerst de lijst raadplegen die de WHO heeft opgesteld als het om acupunctuur gaat.

Deze indicatielijst is reeds in 1979 opgesteld en er staan tal van aandoeningen op waarbij acupunctuur ter behandeling kan worden ingezet. Deze lijst is in 2003 nog herzien en is bijzonder uitgebreid.

Heb je bepaalde klachten, een aandoening of probleem of lijd je aan een ziekte waarbij je wel wat ondersteuning gebruiken kunt? Kijk dan altijd eerst of het probleem ook op deze lijst vermeld staat. Zo ja, dan kun je er zeker van zijn dat er acupunctuur kan worden ingezet, ook al is de werking ervan tot op heden niet wetenschappelijk bewezen.

Bekijk de indicatielijst

Hieronder zouden we graag de lijst van indicaties van de WHO benoemen. Omdat er veel onderzoek wordt gedaan willen we adviseren altijd zelf te zoeken naar de laatste versie.

Dit kan eenvoudig via Google door te zoeken op 'Indicatielijst acupunctuur WHO' of naar 'The acupuncture evidence project'.

Veel behandelingen mogelijk omdat ieder probleem nu eenmaal anders is

De kans dat het probleem waar jij mee te kampen hebt er niet op staat is er natuurlijk altijd maar deze is niet zo groot. Mocht dit nu wel het geval zijn, dan wil dat nog niet direct zeggen dat er geen acupunctuur kan worden ingezet.

Iedereen is nu eenmaal anders en heeft zo zijn of haar eigen probleem dus er kan altijd gekeken worden wat er mogelijk is qua behandeling. Hiervoor kun je dan het beste eerst overleggen met je arts of contact opnemen met een acupunctuurpraktijk om te informeren naar alle mogelijkheden.

Ga altijd eerst met je probleem naar een arts

Wil je acupunctuur gaan proberen om zo je klachten te verlichten? Dan is dit de beste manier om het aan te pakken:

Ga om te beginnen met je klachten, ongeacht wat het is, altijd eerst naar je eigen (huis)arts. Of dit fysieke of geestelijke klachten zijn, maakt daarbij niet uit maar het is zaak dat je er altijd eerst met iemand over praat voordat je verder gaat met een bepaalde behandeling.

Je hoeft je voor geen enkel probleem of klacht te schamen. Om te beginnen ben je niet de enige en het is toch vooral zaak om van je probleem en pijn af te raken en er niet mee door te blijven lopen.

Kijk of acupunctuur wat voor jou kan betekenen

Als je bij de huisarts geweest bent kan deze je verder sturen naar een specialist, therapie aanraden of kijken in samenspraak met jou of er andere behandelmethodes zijn waar je baat bij zou kunnen hebben.

Daarbij kan ook gezocht worden binnen de alternatieve geneeskunde waaronder acupunctuur gerekend wordt. Niet elke arts staat er positief tegenover omdat er geen wetenschappelijk bewijs voor is, maar omdat de voordelen van een dergelijke methode gunstiger zijn dan de nadelen wordt er meer en meer voor gekozen.

Wij zijn absoluut groot fan van acupunctuur, maar willen bovenstaande daarom wel benadrukken. Met je gezondheid moet je gewoon geen risico's willen nemen en dus jezelf volledig laten informeren. Dit doe je in onze ogen door eerst naar een reguliere huisarts te gaan, voordat je start met acupunctuur. Baat het niet dan schaadt het niet 😊

Hoofdstuk 4: Welke soorten acupunctuur bestaan er?

Als je interesse hebt in een behandeling met acupunctuur omdat je bepaalde klachten, problemen of een aandoening hebt dan is het niet per definitie zo dat je daar altijd een behandeling voor krijgt met 'gewone' naalden en dat dit alles is.

Er zijn binnen de acupunctuur namelijk ook nog andere behandelmethodes mogelijk die wellicht beter bij jou en je probleem aansluiten en waar jij meer baat bij hebt of kunt hebben. In de meeste gevallen zal de acupuncturist besluiten voor welke behandeling gekozen wordt maar daar heb je zelf als patiënt natuurlijk ook de nodige inspraak in.

Wil je iets beslist niet, dan ben je niet verplicht daarin mee te gaan ook als wordt dit aangeraden.

Diverse soorten behandelingen binnen de acupunctuur

Er zijn diverse soorten acupunctuur te onderscheiden. Voor een duidelijk overzicht hebben we deze eens voor je op een rijtje gezet zodat je weet wat er allemaal mogelijk is. Soms wordt er ook gekozen voor een combinatie van verschillende soorten acupunctuur omdat de verwachting is dat deze dan voor het jou het beste resultaat opleveren.

Binnen de acupunctuur vind je de volgende soorten:

1. Gewone acupunctuur
2. Dry needling
3. Ooracupunctuur
4. Laser acupunctuur
5. Cupping
6. Moxa
7. Guasha

1- Gewone acupunctuur

Als er gesproken wordt van een behandeling met 'gewone' acupunctuur dan worden daarvoor de naalden ingezet waaraan de meeste mensen meteen zullen denken als je het over deze geneeswijze hebt.

Voor deze behandeling worden heel dunne naaldjes gebruikt die op bepaalde punten in de huid geprikt worden. Deze punten staan bekend onder de naam acupunctuurpunten. In je lichaam zijn tal van zogenaamde meridianen of energiebanen aanwezig. Zo heb je om te beginnen al twaalf tot veertien hoofdmeridianen en zitten daar nog veel meer kleinere onder in het systeem.

Energie herstellen door acupunctuurpunten aan te prikken

De acupunctuurpunten in je lichaam bevinden zich allemaal op de meridianen. Omdat daardoor de energie in je lichaam verdeeld en vervoerd wordt, kiest de acupuncturist ervoor deze speciale punten aan te prikken.

Als je ergens een bepaalde klacht hebt of pijn, dan betekent dit dat de energietoevoer daar naartoe verstoord is. Door een behandeling met acupunctuur toe te passen kan de energie gemanipuleerd worden en in de juiste hoeveelheid naar bepaalde plekken in het lichaam gebracht worden. Door de naaldjes op specifieke acupunctuurpunten in het lichaam te zetten, wordt de balans hersteld en voel jij je snel beter en wordt de aanwezige pijn tevens verlicht.

Keuze in de naalden die worden gebruikt

Voor deze behandeling kan gekozen worden uit diverse soorten naalden. Deze zijn natuurlijk altijd uiterst dun omdat ze anders je huid zouden kunnen beschadigen op het moment dat ze worden ingebracht en er weer uitgaan.

De acupuncturist waar jij onder behandeling bent kan ervoor kiezen naalden te gebruiken die herbruikbaar zijn of wegwerpnaalden te nemen. In het eerste geval worden de naalden tussen de behandelingen met verschillende patiënten door schoongemaakt en

ontsmet zodat je geen kans loopt op een infectie. In het geval van wegwerpnaalden worden er voor iedere patiënt steeds nieuwe gebruikt bij een volgende behandeling.

Gevolgen van de behandeling met de naalden

Als de naald, die overigens niet volledig maar slechts een klein stukje, op het acupunctuurpunt wordt geprikt kan de energiestroom beïnvloed worden. Dit leidt dan tot het volgende:

De hoeveelheid energie neemt toe, tenzij deze al te veel is want dan kan de behandeling er ook voor zorgen dat het minder wordt en de balans hersteld wordt.

Zit er een teveel aan energie op een bepaalde plek in je lichaam? Dan wordt deze getransporteerd naar plekken waar te weinig aanwezig is en je deze wel nodig hebt.

Doordat je met een blokkade te maken hebt op het acupunctuurpunt zorgt het inbrengen van de naald ervoor dat deze verdwijnt.

De energie stroomt dan ook beter door. Door de behandeling verbetert tevens de kwaliteit van de energie.

Snel minder klachten en minder pijn door een betere balans

Door de betere doorstroming van energie raakt de energiehuishouding in je lichaam sneller in balans als je behandeld wordt met acupunctuurnaalden. Dit leidt tot een (doorgaans snelle) verlichting van de pijnklachten en een vermindering van de problemen.

Indien acupunctuur preventief wordt toegepast, dan kan de behandeling ervoor zorgen dat blokkades voorkomen worden en dat de energie naar de juiste plekken in je lichaam gaat.

Zolang de balans goed blijft is de kans op aandoeningen of problemen dan ook meteen een stuk kleiner.

Elektro-acupunctuur

Als er wordt gekozen voor een behandeling met behulp van acupunctuurnaalden kunnen daar ook verschillende versies voor gebruikt worden. Zo kan ervoor gekozen worden voor het versterken van de werking van de naalden door er een bepaalde stroomfrequentie op te zetten.

Deze manier staat bekend onder de naam elektro-acupunctuur. Door de stroomschokjes krijg je een wat kloppend of juist trillend gevoel, maar kan de werking ervan wel versterkt worden. Deze methode wordt bij bepaalde klachten verkozen boven acupunctuur met enkel naalden.

Keuze voor een combinatie van diverse soorten

Een andere variant op 'gewone' acupunctuur kan gedaan worden door via de naalden een injectie aan te brengen of te werken met lasers. Dit kan gekozen worden bij bepaalde klachten om zo het effect van de naaldjes te versterken. Niet elke acupuncturist zal hiervoor kiezen maar de mogelijkheid bestaat wel.

Binnen de traditionele acupunctuur zal vaak gekozen worden voor een combinatie van het aanbrengen van de naalden op punten waar zich symptomen voordoen met punten waar de oorzaak van een bepaald probleem zich bevindt.

Hoe weet je of het werkt?

Als de naald je huid ingaat voel je een klein schokje. Dit geeft aan dat er beweging zit in de energiestroom in je lichaam. Het kan ook aanvoelen alsof er een soort tinteling of juist een zwaar gevoel op het punt waar de naald zit. Dit is niet ernstig maar geeft juist aan dat het werkt en de naald op de juiste plek is aangebracht. Zo heb je de meeste kans dat de behandeling een snel en goed resultaat oplevert.

Omdat niet iedereen op dezelfde manier reageert kan het net even wat anders aanvoelen en wisselt dit per persoon. Het wat zware gevoel dat sommige mensen krijgen als de naald in de huid geprikt wordt staat ook wel bekend onder de naam De Qi. Een behandeling met acupunctuur duurt gemiddeld zo'n twintig minuten per keer. Zolang blijven de naalden dus in je huid geprikt staan.

2- Dry Needling

Een variant op 'gewone' acupunctuur staat bekend onder de naam Dry Needling. Wanneer je als patiënt onder behandeling bent bij een therapeut is dat doorgaans omdat je bepaalde pijnklachten ondervindt. De pijnlijke spieren kunnen dan ook aangepakt worden door middel van zogenaamde Dry Needling, waarbij de spieren extra gestimuleerd worden.

Het doel hiervan is dan om de pijn te verminderen. Deze behandeling staat tevens bekend onder de naam triggerpointacupunctuur.

Wat houdt deze methode in?

Deze methode wordt tegenwoordig steeds meer toegepast en het is een speciale manier van behandelen waarbij droge naalden worden ingebracht in de pijnlijke spieren. De methode is afkomstig uit Canada maar wint hier ook aan populariteit.

Houd er rekening mee dat Dry Needling niet voor iedereen geschikt is en niet hetzelfde is als een gewone acupunctuurbehandeling. Dry Needling kan een intens gevoel oproepen bij mensen en omdat de naald in kwestie rechtstreeks de pijnlijke spier in gaat kun je er ook niet lekker van worden. Het kan ook echt wel pijn doen dus daarom is het niet voor iedereen en voor elke klacht geschikt. Je hebt niet enkel een gevoel van pijn tijdens de behandeling maar dat kan daarna ook nog even aanhouden, tot zelfs een paar dagen.

Behandeling van triggerpoints

Bij een triggerpointbehandeling of Dry Needling worden andere naalden gebruikt dan bij acupunctuur en een belangrijk verschil is dat deze verder de huid in gaan en rechtstreeks op een pijnlijke spier gezet worden. Er wordt vaak maar met een enkele naald gewerkt en deze hoeft maar eventjes te blijven zitten en niet langere tijd zoals bij acupunctuur.

Het gaat erom dat het zogenaamde Ah-Shio punt (het pijnlijke punt in een spier) zo getriggerd wordt dat de pijn eruit verdwijnt. Je spieren zullen zich gaan ontspannen waardoor ook de pijn minder wordt en zelfs op den duur verdwijnt.

Dry Needling is niet voor iedereen geschikt

Denk je zelf wel baat te hebben bij een behandeling met Dry Needling? Dan is het nog altijd aan de acupuncturist of therapeut om te bepalen of deze behandeling geschikt is voor je.

Het is niet voor iedereen geschikt omdat het echt een vrij rigoureuze manier is om je pijnprobleem aan te pakken. De prik op zich voel je amper maar de werking daarna levert kramp op in je spieren of een loom en zwaar gevoel.

Het is niet de bedoeling dat je energieniveau wordt beïnvloed door de behandeling, maar dat kan wel gebeuren. Om dit toch op een goed peil te houden en ervoor te zorgen dat je voldoende energie behoudt is een behandeling met acupunctuur, die veel zachter is in het doen, voor sommige mensen dan ook beter geschikt. Hetgeen niet uitsluit dat Dry Needling bij bepaalde problemen zeker een goede oplossing is.

3- Ooracupunctuur

Als je voor een behandeling met acupunctuur wilt gaan maar het niet zo ziet zitten dat er op meerdere plekken in je lichaam of uitgerekend op de pijnlijke punten naalden worden aangebracht, kan er ook gekozen worden voor ooracupunctuur. Bij deze methode worden de naalden aangebracht op specifieke plekken in de oren.

Afhankelijk van met welke klachten of problemen je te maken hebt kiest de acupuncturist ervoor de naalden op diverse plekken in de oren te prikken. Deze plekken corresponderen met plekken in je lichaam en zo kan dan de behandeling gedaan worden.

De plekken hebben allemaal een eigen nummer dat overeenkomt met een punt in je lichaam. Zo kan de acupuncturist bekijken op welk nummer of nummers je behandeld dient te worden om zo een goed effect te krijgen.

Punten in de oren behandelen die overeenkomen met plekken in je lichaam

Net als bij gewone acupunctuur wordt gebruik gemaakt van heel dunne (meestal titanen) naalden die ervoor zorgen dat op bepaalde plekken in je lichaam de energiebalans hersteld wordt en jij je snel beter voelt en van je klachten en pijn afraakt.

Online en bij acupunctuurpraktijken kun je een kaartje of afbeelding vinden met alle belangrijke acupunctuurpunten in je oren. Je behandelaar kan je daarop ook laten zien waar bij jou geprikt dient te worden voor het beste resultaat.

4- Laser acupunctuur

Er kan tevens gekozen worden voor een behandeling die bekend staat onder de naam laser acupunctuur. Dit is een methode waar tegenwoordig ook steeds meer voor gekozen wordt.

Deze toepassing is geschikt voor zowel volwassenen als kinderen omdat er geen naalden aan te pas komen zoals bij traditionele acupunctuur wel het geval is.

Mag je om medische redenen niet met naalden behandeld worden of ben je er zo bang voor dat je een behandeling daarmee niet ziet zitten? Dan kan laser acupunctuur een goed alternatief zijn.

Laser in plaats van naalden

In plaats van naalden wordt bij deze behandelmethode gebruik gemaakt van rood laserlicht. Deze methode doet geen pijn en er is echt geen enkele naald voor nodig. Het licht van de laser wordt met een speciaal daarvoor ontwikkeld apparaat aan je huid gegeven.

Hiervoor worden op de speciale acupunctuurpunten (die dezelfde zijn als bij gewone acupunctuur waar de naalden worden geprikt) laserdraden aangebracht die met een soort pleister aan de huid worden vastgemaakt. Hierdoor komt dan het licht van de lasers op de acupunctuurpunten aan. Je voelt niets van het plakken van de draden (ook niet als ze eraf gehaald worden want ze zitten vast met een speciale huidtape) en als de laser wordt aangezet doet dit ook geen pijn.

Hoe gaat de behandeling met laser in het werk?

Zo wordt je huid dus voorzien van speciale laserelektroden. Waar deze komen te zitten hangt hoofdzakelijk af van wat voor klacht of pijn je hebt en waar deze zit. De acupuncturist bepaalt aan de hand van jouw verhaal waar de pijnlijke punten zitten en zorgt ervoor dat deze behandeld worden. Dit gaat op dezelfde manier als bij gewone acupunctuur met naalden.

Zijn de juiste plekken gevonden? Dan worden de elektrodes daar aangebracht en kan de laser zijn werk gaan doen. De behandeling duurt 30 minuten waarna de tape en elektrodes er weer afgehaald worden.

Bij deze behandeling wordt door middel van een laserstraal de energie in je lichaam op de juiste plek gebracht en wordt ernaar gestreefd je balans weer helemaal op orde te brengen zodat jij je snel beter voelt. Zeker bij mensen waarvoor het geen optie is om naalden te gebruiken kan laser acupunctuur worden ingezet.

5- Cupping

Een andere variant staat bekend onder de naam Cupping. Hierbij worden glazen bollen ingezet die op de huid worden geplaatst. Deze manier van behandelen wordt gebruikt om energieblokkades die zich hebben gevormd tegen te gaan en bij voorkeur zoveel mogelijk op te heffen zodat je ervan af bent.

De cups worden vaak ingezet bij problemen zoals rug-, schouder- en nekklachten maar kunnen ook een goed effect hebben als je longproblemen hebt of verkouden bent.

Hoe werkt het?

Bij Cupping wordt de lucht die in de bolletjes komt te zitten die op de huid worden geplaatst, verwarmd om zo een goed effect te hebben. Dit kan gedaan worden door de bol eerst te verwarmen en daarna snel op de huid te plaatsen, maar tegenwoordig zijn er ook bollen in gebruik die eerst op de huid gezet worden en daarna vacuüm worden getrokken.

Juist door dat vacuüm wordt de doorbloeding in je lichaam gestimuleerd en wordt de energie in goede banen geleid. De behandeling doet geen pijn maar je kunt er wel blauwe plekken aan overhouden. Dit ligt vooral aan de intensiteit van de Cupping behandeling.

6- Moxa

Moxa is een welbekende acupunctuurbehandeling waarbij de punten op je huid verwarmd worden. Moxa is een kruid dat gerookt wordt om de gewenste warmte te creëren. Door de warmte op de huid te brengen wordt de energie in je lichaam extra gestimuleerd en gaat deze naar de juiste plekken toe. Ook voor deze behandelmethode geldt dat het niet voor iedereen en elke kwaal geschikt is maar de acupuncturist kan dit het beste bepalen.

Moxa stick of een lamp gebruiken

Om de warmte te creëren die bij deze techniek nodig is, kan dit op diverse manieren gedaan worden.

Ten eerste kan er gekozen worden voor het gebruik van een zogenaamde moxa stick. Dit is een soort sigaar die door de acupuncturist boven de huid gehouden wordt en waarmee de acupunctuurpunten worden verwarmd. De acupuncturist gaat er mee van punt naar punt. De stick zelf smeult langzaam op.

Wil je geen rook creëren zoals die ontstaat bij het gebruik van een moxa stick? Dan kan een moxa lamp goed als alternatief functioneren. Met een dergelijke lamp wordt je huid ook goed verwarmd.

Naalden verwarmen of moxa bolletjes inzetten

Een andere manier om de gewenste warmte te creëren is door de naalden zelf te voorzien van een moxa stick. Deze wordt over de naalden heen geschoven en geeft op die manier warmte af. De moxa komt daarbij niet in contact met de huid zelf maar enkel met de naalden.

Er kan tevens gekozen worden voor het gebruik van warme bolletjes moxa die door de acupuncturist op de behandelpunten op de huid wordt gelegd. Op het moment dat jij de warmte voelt worden ze weggehaald zodat je geen risico loopt op verbranding. Het blijft immers wel een methode met warme hulpmiddelen.

7- Guasha

Als laatste methode noemen we Guasha. Bij deze behandeling wordt er gebruik gemaakt van speciale guasha olie die op de huid wordt aangebracht, bij voorkeur op plekken waar je klachten of pijn ervaart.

De olie wordt er met behulp van een speciale guasha steen weer afgeschraapt. De term betekent dan ook niets meer dan schrapen. Als je op bepaalde plekken de olie aan laat brengen dan kan deze ervoor zorgen dat je weefsel en lichaam gestimuleerd worden.

Zitten er blokkades op de plekken die behandeld worden? Dan kleurt het daar rood of soms nog wat dieper tot paarsachtig. Deze verkleuringen duiden aan dat er blokkades zitten maar die worden op deze manier wel opgeheven.

De verkleuringen zijn een teken dat de behandeling werkt en verdwijnen alweer binnen een paar dagen.

Welke methode kun je het beste kiezen?

Welke methode er gekozen wordt, bepaalt de acupuncturist. Er kan ook gekozen worden voor een combinatie van methodes als dat het meeste resultaat oplevert.

Afhankelijk van je aandoening, pijn of klacht kan de acupuncturist daar een goede behandelmethode bij uitkiezen. Voor bepaalde aandoeningen is de ene methode nu net even meer geschikt dan de andere maar deze moet tevens bij jou passen.

Zo kan bijvoorbeeld niet iedereen met de traditionele naalden behandeld worden of wil je dat niet eens omdat je bang voor naalden bent. Daar staat tegenover dat bepaalde andere methodes niet voor iedereen geschikt zijn vanwege de vrij felle werking, waarbij bij traditionele acupunctuur met zachte hand gewerkt wordt.

Is de ene soort acupunctuur beter en effectiever dan de andere?

Nee, dat maakt in principe geen verschil. Het is met name afhankelijk van jou als persoon welke soort behandeling het beste effect heeft. De aard van de klacht speelt ook een belangrijke rol.

Wordt er gekozen voor een combinatie van bepaalde behandelingen? Dan wordt dit vaak gedaan omdat het effect dan wel groter is. Dit zal niet bij iedereen het geval zijn maar een ervaren en goed opgeleide acupuncturist kan bepalen welke behandeling het meest geschikt is om toe te passen bij jou.

Hoofdstuk 5: Klachten waarbij acupunctuur veel wordt ingezet

Om te bekijken voor welke klachten, problemen of aandoeningen je baat kunt hebben bij acupunctuur of die ermee verlicht of voorkomen kunnen worden, vind je zoals eerder al genoemd daarvoor een prima indicatielijst die door de WHO is opgesteld. Hierop staan echt heel veel aandoeningen waarbij acupunctuur een ondersteunende rol kan spelen.

De tien meest voorkomende klachten waarbij veelvuldig voor het gebruik van acupunctuur wordt gekozen, hebben we voor je op een rijtje gezet. Hetgeen niet wil zeggen dat de behandelmethode niet voor andere klachten kan worden gebruikt natuurlijk maar het is slechts een leidraad.

De volgorde in de lijst is willekeurig.

- 1- Duizeligheid, hoofdpijn en migraine
- 2- Hooikoorts, astma, bronchitis en andere klachten aan de luchtwegen
- 3- Spijsverteringsproblemen zoals maagzuur of darmklachten⁴
- 4- Stijve en pijnlijke gewrichten, zoals bij chronische artritis en artrose
- 5- Schouder-, nek- en rugklachten
- 6- Menstruatie- en overgangsklachten
- 7- Huidproblemen
- 8- Stoppen met roken
- 9- Stress, spanning en burn-out
Zwangerschapsklachten

1- Duizeligheid, hoofdpijn en migraine

Bij deze klachten kun je vaak diverse problemen en vooral pijn ervaren. Is deze zo erg dat je er niet meer normaal door kunt functioneren dan is het echt tijd deze problemen goed aan te pakken.

Hoofdpijn en aanverwante problemen kunnen verschillende oorzaken hebben (bijvoorbeeld hormonaal of door spanning) en door dit aan te pakken met acupunctuur verminder je niet alleen de pijnklachten maar zorg je er ook voor dat het minder vaak terugkeert. Door je

lichaam in een betere balans te brengen kun je deze klachten vaak al voor een groot deel voorkomen.

2- Hooikoorts, astma, bronchitis en andere klachten aan de luchtwegen

Als je last hebt van problemen aan de luchtwegen kan dat erg vervelend zijn. Als deze ernstig zijn dan betekent dit vaak dat je erg benauwd bent en erdoor beperkt wordt in je doen en laten.

Bij problemen zoals hooikoorts en astma kan acupunctuur worden ingezet om deze te verlichten. Je hebt daarbij nog wel een andere behandeling nodig met bijvoorbeeld therapie of medicatie maar acupunctuur kan wel de pijnklachten verlichten en de problemen zelfs voorkomen.

3- Spijsverteringsproblemen zoals maagzuur of darmklachten

Als je last hebt van problemen met de spijsvertering dan hebben deze vaak een grote invloed op je totale welzijn. Het spijsverteringsstelsel is niet alleen erg uitgebreid maar bepaalt ook voor een groot deel hoe jij je voelt.

Heb je klachten met je spijsvertering dan kunnen deze leiden tot allerlei andere kwalen en pijn waardoor jouw leven ernstig bepaald wordt. Vaak kan acupunctuur in combinatie met een goed voedingsadvies of dieet ervoor zorgen dat je sneller van je klachten afraakt.

Zo voel jij je niet alleen snel beter op het gebied van de spijsvertering maar voel je je ook in het algemeen een heel stuk prettiger.

4- Stijve en pijnlijke gewrichten, zoals bij chronische artritis en artrose

Bij chronische artritis en artrose is er sprake van slijtage in de gewrichten en doen deze vaak pijnlijk en stijf aan, zeker na een nacht slapen waarin je aardig stilgelegen hebt.

Chronische artritis kan weliswaar niet genezen worden (ook niet met een reguliere behandeling) maar de pijnklachten kun je wel tegengaan door middel van acupunctuur.

Zo wordt de pijn verzacht, de stijfheid minder en kun jij weer makkelijker doen waar je zin in hebt. Bij deze klachten wordt bij de behandeling met acupunctuur vaak gekozen om de punten waar je pijn hebt aan te pakken met de naaldjes.

5- Schouder-, nek- en rugklachten

Schouder-, nek- en rugklachten zijn vaak het gevolg van overbelasting of het verkeerd doen van bepaalde handelingen. Als je het erg druk hebt of zwaar werk doet dat vaak hetzelfde is dan kunnen deze klachten snel ontstaan. Zaak dus om deze zoveel mogelijk te voorkomen en op tijd je rust te pakken. Ook daar wordt bij acupunctuur de nodige aandacht aan besteed.

Om je lichaam in een goede balans te brengen is actief zijn en op tijd je rust pakken essentieel. Daarmee voorkom je reeds veel pijnklachten en kun je gewoon doorgaan met waar je dagelijks mee bezig bent.

Dit soort klachten kunnen verzacht worden met behulp van acupunctuur maar ook voorkomen worden. Met name dit laatste is erg belangrijk omdat dit soort klachten ook kunnen leiden tot andere problemen zoals hoofdpijn, spanningsklachten en migraine die je natuurlijk ook zoveel mogelijk wilt voorkomen.

6- Menstruatie- en overgangsklachten

Veel meisjes en vrouwen hebben tijdens hun menstruatie te maken met pijnklachten en andere problemen. Je hormonen slaan op hol, je voelt je niet lekker of hebt buikpijn of zit niet prettig in je veel. Veel van dit soort problemen doen zich tevens voor als je in de overgang raakt.

Omdat je hormonen in de war zijn kan acupunctuur daar proberen een goede balans in te brengen. Zo worden op dat moment de klachten snel minder. Heb je vaak last? Dan kan acupunctuur ook ingezet worden om dergelijke problemen te voorkomen. Zo ben je deze voor en houd je je hormoonhuishouding netjes in evenwicht en heb je veel minder klachten tijdens je menstruatie of als je in de overgang raakt.

7- Huidproblemen

Huidproblemen kunnen in allerlei verschijningsvormen optreden. Denk bijvoorbeeld aan eczeem, acne, puistjes, rimpels, psoriasis en een droge of juist zeer vette huid.

Veel van deze problemen treden op in het gezicht hoewel ze ook op andere plekken op je lichaam kunnen voorkomen. Juist in je gezicht zijn ze goed zichtbaar dus is het zaak er wat aan te doen. Huidproblemen kunnen zowel interne als externe oorzaken hebben. Omdat ook je huid een orgaan is kan dit verstoord raken door allerlei invloeden.

Acupunctuur kan ervoor zorgen de balans in je huid te herstellen zodat je minder problemen ondervindt en je ook minder pijnklachten hebt. Houd er wel rekening mee dat je bij huidproblemen ook andere methodes zoals medicatie en verzorgingsproducten nodig hebt om deze te bestrijden.

8- Stoppen met roken

Als je van plan bent met roken te stoppen dan kun je daar wel wat hulp bij gebruiken. Roken is nu eenmaal een verslaving waar niet zo eenvoudig vanaf te raken is.

Als je gestopt bent met roken heb je vaak last van ontweningsverschijnselen waar je niet op zit te wachten. Dit komt ook omdat je lijf niet meer de nicotine binnenkrijgt waar het zo aan gewend is.

Acupunctuur kan er dan voor zorgen dat je sneller van het roken afraakt en minder ontweningsverschijnselen krijgt. Je krijgt minder last van spanning en je lichaam komt goed in balans zodat je ook zonder sigaret door het leven kunt.

9- Stress, spanning en burn-out

Tegenwoordig heeft iedereen het erg druk. Dit kan zijn met werk maar ook met andere bezigheden thuis. Veel mensen nemen dan te weinig rust en krijgen daardoor klachten zoals stress, spanning en in het ergste geval een burn-out.

In dat geval heb je nergens fut meer voor om wat te ondernemen en bepaalt dit heel je leven. Om op tijd rust te pakken en een goede balans te vinden tussen je yin en yang kun je prima acupunctuur inzetten. Op die manier kun je dergelijke klachten voorkomen maar ze ook snel minder doen worden als je er reeds last van hebt.

10- Zwangerschapsklachten

Zwanger zijn is vaak leuk want het betekent dat er een kindje onderweg is. Veel vrouwen hebben nog wel eens te maken met bepaalde klachten die door de zwangerschap worden veroorzaakt. Niet geheel vreemd natuurlijk want je hormonen zijn anders en je lichaam reageert op de veranderingen.

Om bepaalde verschijnselen die zich kunnen voordoen tijdens de zwangerschap tegen te gaan of deze al op voorhand te voorkomen kan acupunctuur worden ingezet. Het is ook een middel dat vaak wordt gebruikt als mensen zwanger willen worden met behulp van IVF.

Hoofdstuk 6: De verschillende acupunctuurpunten

Om wat meer te weten te komen over de werking van acupunctuur en het gebruik van bepaalde punten in je lichaam vertellen we je er graag het volgende over.

Bij acupunctuur wordt ervan uitgegaan dat zich in je lichaam twaalf tot veertien zogenaamde meridianen bevinden. Deze staan ook wel bekend onder de naam energiebanen. Deze meridianen zorgen ervoor dat je lichaam in contact blijft met de wereld en er niet los van komt te staan. Het vormt er dus altijd een onderdeel van.

Omdat je lichaam energie nodig heeft om te functioneren wordt deze binnengebracht via bepaalde plekken. Het is daarbij van groot belang dat de energie goed verdeeld wordt over je lichaam en dat je energiehuishouding de juiste balans vindt en ook behoudt.

Elke meridiaan heeft een eigen naam en polarisatie

Bij acupunctuur wordt gewerkt met Yin en Yang. Wellicht bekende begrippen maar weet je niet precies wat deze inhouden? Yin staat voor rust terwijl Yang voor actie staat. Iedere meridiaan of energiebaan heeft een eigen naam meegekregen, vaak bepaald door de plek in je lichaam waar deze zit. Zo kunnen de meridianen goed van elkaar onderscheiden worden. De toevoeging Yin of Yang wordt eraan gedaan om te kunnen zien of het om rust of actie gaat en om zo de juiste balans te creëren.

Een goede balans is het belangrijkste dat er is

Om ervoor te zorgen dat je de juiste balans vindt en er op elke plek in je lichaam voldoende energie (dus niet te weinig maar zeker ook niet te veel) terecht komt, kan acupunctuur worden ingezet. Deze behandelmethode streeft er namelijk naar een zo goed mogelijke balans te bereiken en te behouden.

Indien er een prima evenwicht is, is de kans op bepaalde aandoeningen en problemen veel kleiner en kun je deze zelfs voorkomen. Daarnaast zit je goed in je vel en dat heeft ook een positief effect op je algehele gezondheid. Heb je met pijnklachten te maken? Dan verdwijnen deze sneller als je energiehouding goed in evenwicht is.

Welke speciale acupunctuurpunten kun je onderscheiden?

Om een dergelijk evenwicht te bereiken kunnen er bij acupunctuur speciale punten worden behandeld die verspreid zitten over je lichaam. Deze staan bekend onder de naam acupunctuurpunten (en worden tevens bij acupressuur gebruikt) en zijn de volgende:

Het eerste acupunctuurpunt bevindt zich onder je voetzool en staat bekend onder de naam '**opborrelende bron**'. Dit punt kun je het beste zien als je je voet wat kromt. Er ontstaat dan een kuiltje onder je voet en dit is precies het acupunctuurpunt. Dit punt zorgt ervoor dat je contact houdt met de aarde en de energie die vrijkomt kan worden opgenomen in je lichaam.

Het tweede bekende acupunctuurpunt wordt '**grote stroom**' genoemd. Dit punt zit aan de binnenkant van je enkel, net tussen de grote knobbel die daarop zit en de achillespees in. Met dit punt kan de energie die is opgenomen door je lichaam naar de plekken gebracht worden waar deze nodig is.

Er is tevens een belangrijk acupunctuurpunt te vinden dat bovenop je hand zit, net tussen de duim en wijsvinger in. Dit punt staat bekend als '**de duinpan**'. Het zorgt ervoor dat je lichaam kan ontspannen. Op die manier sta je niet open voor nieuwe dingen die op je pad komen en vermindert je stress en de spanning in je lichaam.

Het laatste speciale acupunctuurpunt dat in een behandeling kan worden meegenomen staat bekend onder de naam '**buitenste barrière**'. Dit punt zorgt ervoor dat alles goed kan samenwerken in je lichaam. Het is het meest spirituele punt van allemaal en het bevindt zich aan de bovenzijde van je onderarm.

De acupuncturist bepaalt waar de balans hersteld moet worden

Als bij een behandeling met acupunctuur deze punten worden gestimuleerd door er de naaldjes in aan te brengen dan wordt de energie beter door je lichaam opgenomen en kan deze op de juiste plekken, dus daar waar nodig is, terecht komen.

Zo bereik jij de ultieme balans en kun je deze ook behouden. Indien nodig kan de balans, als deze even verstoord dreigt te raken, weer opnieuw hersteld worden door deze behandeling nogmaals uit te voeren op een later tijdstip.

Behandelplan op maat

Het is aan de acupuncturist om te bepalen welke acupunctuurpunten behandeld dienen te worden. In bepaalde gevallen kan het nodig zijn om meer aandacht te besteden aan het ene punt dan aan het andere, maar dat zal blijken wanneer de behandeling effect heeft. Hoeveel behandelingen daarvoor nodig zijn kan bij iedereen anders zijn. De acupuncturist stelt hier een op maat gemaakt plan voor op zodat jij zo snel mogelijk lekker in je vel zit en je energiehouding tiptop in orde is.

Prikken waar de pijn zit of waar de oorzaak daarvan te vinden is

Naast deze speciale acupunctuurpunten kunnen er tal van andere punten in je lichaam worden aangeprikt als je te kampen hebt met een bepaalde aandoening, klacht of probleem. Afhankelijk van het probleem (en ook van jou als persoon) bekijkt de acupuncturist welke punten aangepakt dienen te worden.

Heb je bijvoorbeeld veel last van pijn in je nek en krijg je daar ook nog eens hoofdpijn van omdat de pijn daar naartoe uitstraalt? Dan kan de acupuncturist ervoor kiezen de oorzaak van de pijn aan te pakken. Hiervoor worden dan naalden aangebracht op de pijnlijke plekken in de nek.

Gerichte aanpak van de symptomen

Worden de klachten in de nek veroorzaakt door bijvoorbeeld veel spanning in je lijf? Dan kan er tevens voor gekozen worden juist de grootste knelpunten daarvoor aan te pakken, zodat jij relaxter wordt en de pijn daarmee ook verminderd wordt.

Dat betekent in het geval van de nekproblemen die hoofdpijn veroorzaken dat de naalden juist op plekken in je hoofd worden aangebracht om daar te klachten en pijn zoveel mogelijk tegen te gaan.

Behandeling door middel van ooracupunctuur

Er hoeft niet per se te worden gekozen voor de exacte plekken in je lichaam waar de klachten zich openbaren om deze te verminderen of te voorkomen. Zo wordt er tegenwoordig ook vaak gekozen voor de inzet van ooracupunctuur. Met deze methode worden er alleen naaldjes aangebracht in de oren. Hierin zitten speciale plekken die corresponderen met andere plekken in je lichaam. Door de naalden op de juiste plek in de oren aan te brengen kunnen andere problemen daar zeker ook mee verminderd worden.

Energie manipuleren zodat deze op de juiste plek in je lichaam terecht komt

Als je uitgaat van verschillende meridianen in je lichaam dan wordt op de speciale acupunctuurpunten vaak energie bij elkaar gebracht. Op het moment dat er dan voor gekozen wordt een naald op een bepaald punt in de huid te prikken kan de energie die daar is opgeslagen, gemanipuleerd worden. Dit gebeurt in positieve zin om ervoor te zorgen dat de energie op de juiste plek terecht komt en er overal waar nodig voldoende van aanwezig is zodat jij je lekker voelt.

Funcies van diverse acupunctuurpunten

Er kan daarbij een onderscheid gemaakt worden tussen vijf verschillende functies van de acupunctuurpunten. Dit zijn de volgende punten:

- 1- Shu transportpunten
- 2- Luo- en Bronpunten
- 3- Reünie punten
- 4- Back shu punten
- 5- Openings- of meesterpunten

1- Shu transportpunten

De Shu punten zijn het belangrijkste binnen de acupunctuur. Deze zorgen ervoor dat de energie die je lichaam opneemt van buitenaf goed verspreid wordt door je lichaam. Deze punten worden het vaakst behandeld als je voor acupunctuur kiest.

De punten worden geassocieerd met de vijf elementen, te weten Water, Vuur, Aarde, Hout en Metaal. De Shu punten vind je verspreid door het lichaam.

2- Luo punten en Bronpunten

De tweede categorie punten zijn de Luo punten en de Bronpunten. Deze bevinden zich aan de uiteinden van je armen en benen. Elke meridiaan die in zich in je lichaam bevindt heeft een dergelijk Luo punt.

De Luo punten staan in verbinding met de bronpunten. Op deze plekken vindt een transformatie van Yin naar Yang en andersom plaats. Yin staat daarbij voor rust, Yang voor actie. Indien zich een verstoring tussen Yin en Yang voordoet kan deze vervelende gevolgen voor je lichaam hebben zoals pijn of andere klachten omdat je balans dan niet goed is.

Door deze speciale acupunctuurpunten te behandelen, wordt de balans hersteld en voel jij je beter. De Luo punten zorgen ervoor dat storende factoren uit je lichaam worden verdreven en de Bronpunten geven extra voeding af aan een meridiaan. Dit is dan als gevolg van een behandeling met acupunctuur.

3- Reünie punten

Het derde soort punt met een speciale functie is het zogenaamde Reünie punt. Deze hebben een bijzondere werking als het gaat om bepaald weefsel in je lichaam. Heb je daar problemen mee dan kan de acupuncturist ervoor kiezen deze punten te behandelen om je klachten te verminderen.

4- Back Shu punten

De volgende functionele punten staan bekend onder de naam Back Shu punten. Deze punten bevinden zich op de blaasmeridiaan. Ze hebben een rechtstreekse verbinding met organen in je lichaam en kunnen daarop dus van invloed zijn.

De punten zitten weliswaar op je rug maar kunnen je hart, longen, nieren, maag, darmen en milt beïnvloeden. Door deze organen loopt tevens een meridiaan die de naam van het orgaan meegekregen heeft. Alle meridianen in je lichaam hebben een naam zodat duidelijk gemaakt kan worden welke bedoeld wordt bij een behandeling.

5- Openings- of Meesterpunten

De laatste acupunctuurpunten hebben de naam Openings- of Meesterpunten meegekregen. De meridianen in je lichaam zijn onderverdeeld in een bepaald systeem. Dit betekent dat er hoofdmeridianen te vinden zijn maar dat daaronder ook nog een compleet stelsel aan andere meridianen gelegen is. Deze extra meridianen hebben aan elke uiteinde een Openings- of Meesterpunt waardoor de energie toegang vindt.

Interessant voor acupuncturisten en patiënten

Dit is natuurlijk met name erg interessant voor acupuncturisten omdat zij deze vakkennis behoren te hebben, maar voor jou als leek of patiënt kan het tevens boeiend zijn om er meer over te weten te komen. Zo kun je niet alleen meer te weten komen over acupunctuur in het algemeen maar ook beter snappen welke punten bij een behandeling wordt geprikt om een goed resultaat te behalen.

Elk punt heeft een eigen naam maar voor jou als patiënt zal het vooral interessant zijn om te zien hoeveel punten er wel niet in je lichaam zitten en wat voor functie deze allemaal hebben.

Overal in je lichaam

Op nagenoeg elk punt in je lichaam bevinden zich meridianen en de bijbehorende acupunctuurpunten. Dit betekent dus echt letterlijk van boven tot onder. De punten vind je zowel in je hoofd, nek, lichaam, armen en benen, handen en voeten en daar kunnen ze ook nog eens op verschillende plekken voorkomen.

Elke meridiaan loopt op een andere plek door je lichaam en de diverse acupunctuurpunten die erbij horen hebben allemaal hun eigen functie. Dit maakt ook dat acupunctuur op veel manieren gedaan kan worden en op praktisch elke plek in je lichaam naalden geprikt kunnen worden zodat jij beter in je vel komt te zitten, bepaalde klachten voor kunt zijn of je pijn beter en sneller kunt bestrijden.

Hoofdstuk 7: Hoe ziet een behandeling eruit?

Als je last hebt van bepaalde aandoeningen of te kampen hebt met klachten of problemen waardoor je veel pijn ondervindt dan is het natuurlijk prettig als je daar zo vlug mogelijk vanaf raakt. Als je al onder behandeling van een arts of therapeut bent maar niet voldoende effect ondervindt dan kun je zeker ook acupunctuur overwegen omdat deze behandelwijze juist erg goed werkt als ondersteuning van andere behandelingen.

Maar hoe gaat dit nu precies in zijn werk?

Een goed beeld zorgt voor passende behandeling

Een acupuncturist kan vaak snel zien (mede door opleiding en ervaring) waar bij jou de klachten zitten. Als je voor een behandeling naar een acupunctuurpraktijk gaat dan zal er eerst een intakegesprek plaatsvinden.

Hierin zal je van alles en nog wat gevraagd worden zodat er een zo duidelijk mogelijk beeld van jou en je klachten geschetst kan worden waarop je behandeling dan kan worden afgestemd.

De acupuncturist bepaalt voor welke behandeling gekozen wordt

Er bestaan wel standaardbehandelingen binnen de acupunctuur maar deze vormen slechts de basis van elke behandeling. Omdat iedereen nu eenmaal anders is, elke klacht net even anders kan zijn en niet iedereen deze op dezelfde manier ervaart, wordt binnen de acupunctuur altijd gekozen voor een behandeling op maat. Dit kan tevens een combinatie zijn van meerdere behandelwijzen om zo het beste resultaat te krijgen.

Welke manier of manieren wordt gekozen wordt voor het grootste deel door de acupuncturist bepaald maar jij hebt er natuurlijk ook inspraak in. Zie je bijvoorbeeld bepaalde behandelingen niet echt zitten? Dan mag je ook vragen of er een alternatief voor te vinden is.

Acupunctuur werkt ook prima als preventie

Hoeveel behandelingen nodig zijn, kan per persoon verschillen. Sommige mensen hebben al voldoende aan één of twee behandelingen om de klachten te verlichten terwijl anderen er meer nodig hebben. Dit ligt uiteraard niet alleen aan de soort klacht maar ook aan jou als persoon. Soms is het ook genoeg om zo nu en dan een behandeling te ondergaan, ook om bepaalde klachten voor te zijn.

Acupunctuur wordt namelijk niet alleen ingezet om problemen tegen te gaan en te verminderen maar ook om ze voor te zijn. Acupunctuur is dan een prima preventief middel. Als je ervoor zorgt dat je balans goed op peil blijft en streeft naar rust en regelmaat kun je daarmee namelijk al veel problemen voorkomen.

Dunne naalden die in de huid worden geprikt

Als er gekozen wordt voor een traditionele behandeling met naalden dan worden deze een klein stukje in de huid geprikt. Dit is reeds voldoende om effect te hebben. De naalden zijn heel erg dun en als ze de huid ingaan kan het zijn dat je eventjes wat voelt maar indien op de juiste wijze gedaan, doet dit absoluut geen pijn.

De naalden blijven zo'n twintig minuten zitten alvorens ze er weer worden uitgehaald. Als je tijdens de behandeling een soort tintelend gevoel of schokje voelt dan betekent dit dat het werkt en dat ze op de juiste acupunctuurpunten zijn aangebracht. Het kan wel vreemd aanvoelen, zeker als het de eerste keer is, maar je hoeft er niet bang voor te zijn dat het zeer doet.

Elektro-acupunctuur en vloeistof inbrengen via de naalden

Bij de behandeling met naalden kan ook gekozen worden voor het extra aanbrengen van een vloeistof en soort olie die via de naalden naar binnen loopt. Dit kan dan een extra effect te weeg brengen.

Daarnaast bestaat de versie met zogenaamde elektro-acupunctuur waarbij een klein schokje op de naalden gezet wordt. De acupuncturist kan zelf bepalen of deze behandeling wordt toegepast. Indien er bedacht wordt dat jij er mogelijk baat bij hebt, kan zeker gekozen worden voor een extra hulpmiddel.

Wat voor naalden worden er gebruikt?

De naalden die gebruikt worden bij acupunctuur zijn klein en heel dun en worden doorgaans van roestvrijstaal of titanium gemaakt. Dit om te voorkomen dat je een allergische reactie ervoor ontwikkelt. Er kan gekozen worden voor naalden die steeds opnieuw gebruikt worden. Deze worden tussen de behandelingen van verschillende patiënten door gereinigd en goed ontsmet zodat je geen risico op infecties loopt.

Tegenwoordig wordt ook vaak gekozen voor het gebruik van wegwerpnaalden. Deze worden na een behandeling weggedaan zodat er voor elke patiënt weer nieuwe gebruikt worden.

Acupressuur in plaats van een acupunctuurbehandeling

Een behandeling die niet echt onder acupunctuur valt, maar waarbij wel gebruikt gemaakt wordt van dezelfde acupunctuurpunten om te behandelen is acupressuur. Hierbij wordt de energie gestimuleerd door de punten te masseren.

Hiervoor hoeven geen speciale hulpmiddelen te worden gebruikt en je kunt het ook zelf doen. Let er dan wel goed op dat je de punten aanpakt die nodig zijn en dat je het op de juiste manier doet. Deze is voor mannen en vrouwen verschillend dus het is wel belangrijk daar rekening mee te houden.

Hoofdstuk 8: Hoe kies je een goede acupuncturist?

Om een goede praktijk te kunnen vinden waar jij terecht kunt voor een behandeling met acupunctuur zijn er wel wat zaken waarmee je rekening dient te houden. Je wilt immers wel terechtkomen bij een praktijk waar je het prettig vindt en waar ze je optimaal kunnen helpen met je probleem. Het is daarom zinvol de volgende stappen te doorlopen als je een geschikte acupunctuurpraktijk zoekt.

Ga altijd eerst naar een arts

Voordat je je aanmeldt bij een acupunctuurpraktijk is het zaak dat je het volgende doet. Ga om te beginnen, indien je last hebt van pijn, klachten, problemen of een bepaalde aandoening vermoedt, daarmee altijd eerst naar je huisarts. Hij of zij kan de juiste diagnose stellen en je verder sturen naar een specialist, therapie aanraden of medicatie geven indien nodig.

Als je zelf interesse hebt in acupunctuur dan kun je dat uiteraard altijd aangeven.

Acupunctuur wordt beschouwd als alternatieve geneeswijze

Deze behandelmethode mag dan tot de alternatieve geneeswijzen worden gerekend, dat wil niet zeggen dat het geen hulp of verlichting kan bieden. Acupunctuur wordt vaak ingezet in combinatie met een of meer andere behandelmethodes en wordt door vele mensen als zeer waardevolle aanvulling beschouwd.

Bepaal of je voor acupunctuur wilt gaan

Heb je eenmaal kortgesloten met je arts dat je ook voor acupunctuur wilt gaan? Dan kun je zelf op zoek gaan naar een praktijk. Er zijn tegenwoordig ook aardig veel artsen te vinden die zelf een opleiding tot acupuncturist gevolgd hebben.

Is dit het geval bij jou behandelend arts en ben je er tevreden over? Dan kun je er natuurlijk ook voor kiezen om daar een behandeling met acupunctuur te ondergaan. De belangstelling voor alternatieve en meer natuurlijke geneeswijzen neemt alleen maar meer toe dus de kans dat jouw arts erin gespecialiseerd is of er positief tegenover staat, is zeker aanwezig.

Geen verwijzing nodig voor aan acupunctuurbehandeling

Doet je eigen arts niet aan acupunctuurbehandelingen? Dan kun je op zoek gaan naar een goede praktijk, bij voorkeur een beetje in de buurt. Je hebt geen speciale verwijzing nodig van je huisarts om acupunctuur te ondergaan maar kunt gewoon zelf een praktijk zoeken die je aanstaat.

Groot voordeel van een praktijk dicht bij huis is dat je niet ver hoeft te reizen om er te komen en je er snel bent, maar ook omdat het ná een behandeling extra fijn is om snel thuis te zijn voor wat rust.

Kijk altijd eerst online of je een goede acupuncturist kunt vinden

Je kunt een praktijk vinden op tal van websites, maar je arts heeft wellicht ook ervaringen die je eerst kunt raadplegen.

Wil je er zeker van zijn dat je te maken krijgt met een goede en ervaren acupuncturist die netjes volgens de regels en geldende normen binnen dit vakgebied werkt? Kies dan een acupuncturist die is aangesloten bij een van de beroepsverenigingen. Zo ben je ervan verzekerd dat je een erkende praktijk vindt en met een betrouwbare zaak te maken hebt.

Kijk op sites van beroepsverenigingen voor praktijken die daarbij aangesloten zijn

Je kunt natuurlijk zelf even rustig rondkijken op internet naar een acupunctuurpraktijk, maar als je op zoek gaat via de site van eens van de beroepsverenigingen vind je sneller de nodige treffers.

Zo kun je bijvoorbeeld op de website van NVA, NAAV of NWP een lijst vinden met praktijken die bij een van deze beroepsverenigingen zijn aangesloten en die bij jou in de buurt zijn.

Welke beroepsvereniging je daarvoor kiest maakt niet zoveel uit, want ze hanteren doorgaans dezelfde normen en voorwaarden waaraan praktijken en acupuncturisten dienen te voldoen om zich aan te sluiten. Deze zijn zeker niet gering te noemen, maar dat is niet meer dan normaal in de medische wereld als het om geneeswijzen gaat.

Lees waarvoor je allemaal bij een bepaalde praktijk terecht kunt

Heb je een praktijk gevonden die je wel wat lijkt? Lees dan eerst de beschikbare informatie op de website door. Zo weet je beter met wat voor praktijk je te maken hebt en waarvoor je er allemaal terecht kunt.

Veel praktijken zijn gespecialiseerd in de behandeling van bepaalde klachten, problemen en aandoeningen. Kijk daarom altijd even of die van jou er ook tussen staat. In dat geval weet je namelijk zeker dat je aan het juiste adres bent en kans hebt dat je klacht snel verholpen of verminderd kan worden.

Kijk wat voor behandelmethodes worden aangeboden

Niet elke praktijk voor acupunctuur werkt op dezelfde manier en met dezelfde behandelmethodes. Kijk daarom altijd goed wat de praktijk waar jij naartoe wilt gaan aanbiedt. Uiteraard wordt er binnen de acupunctuur vaak met naaldjes gewerkt die in de huid worden geprikt, maar dat kan ook op verschillende manieren gebeuren. Er zijn diverse uitvoeringen mogelijk dus het is maar net waar jouw acupuncturist zich mee bezig houdt en voor welke methode gekozen wordt.

Andere behandelingen die tot de TCG behoren

Acupunctuur valt onder de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en daartoe behoren nog andere behandelmethodes zoals bijvoorbeeld acupressuur, kruidentherapie, Shiatsu en nog meer.

Kun je ook voor andere behandelmethodes bij je acupuncturist terecht? Dan kan een combinatie daarvan zeker het nodige voordeel voor je opleveren en tot een goed resultaat leiden. Informeer daarom op voorhand altijd wat voor soort behandelingen er gedaan kunnen worden.

Zo compleet mogelijk beeld waarop de behandeling afgestemd kan worden

Heb je een praktijk gevonden? Neem dan contact op en maak een afspraak. De eerste keer dat je er naartoe gaat zal er een intakegesprek plaatsvinden waarbij van alles aan je gevraagd wordt.

De acupuncturist doet dit om een zo compleet mogelijk beeld van je probleem te krijgen zodat daar een goed behandelplan bij gemaakt kan worden. Elk persoon is anders en ook iedere klacht of probleem die erbij hoort kan verschillend zijn. Dit heeft tot gevolg dat geen enkele behandeling exact hetzelfde is en dat deze altijd en voor iedereen op maat gemaakt wordt. Zo heeft de behandeling namelijk het beste effect.

Acupunctuur betekent dat er naalden aan te pas komen

Als de acupuncturist je eenmaal het hemd van het lijf gevraagd heeft en daar een goed behandelingsplan voor heeft gemaakt kun je daar doorgaans snel mee starten.

Bij een erkende praktijk wordt gewerkt volgens strenge hygiëneregels, dus de naalden zijn altijd schoon en ontsmet. Zo loop je geen enkele kans op infectie.

Tegenwoordig wordt ook vaak gekozen voor het gebruik van wegwerpnaalden die na een behandeling weggedaan worden. Voor iedere nieuwe patiënt worden dan nieuwe naaldjes gebruikt zodat ze gegarandeerd schoon zijn.

Informeer of een thuisbehandeling mogelijk is

Als je een praktijk voor acupunctuur uitkiest, maar zelf wat moeilijk er naartoe kunt gaan dan is het slim te informeren of ze ook behandelingen aan huis doen. Dit is bij veel beroepen in de zorg mogelijk dus misschien doet je acupuncturist ook wel aan huisbezoeken en kan je aldaar behandelen.

Zeker als je afhankelijk van iemand anders bent voor vervoer, met het openbaar vervoer moet reizen of moeilijk ter been bent, is een behandeling thuis een voordeel. Je kunt daarna ook in alle rust bijkomen van de behandeling en hoeft niet door het drukke verkeer weer naar huis te rijden.

Laat de acupuncturist bepalen of thuis behandelen kan

Houd er rekening mee dat er wel de mogelijkheid dient te zijn om de behandeling bij je thuis te laten doen. De acupuncturist kan zijn of haar spulletjes die nodig zijn wel meebrengen, maar in je huis dient wel plek en voldoende rust te zijn om de behandeling goed uit te kunnen voeren.

Wil je dit graag? Laat de behandelaar dan voor het eerste gesprek ook bij je thuiskomen zodat bekeken kan worden wat er mogelijk is.

Kijk of de praktijk is aangesloten zodat de kans op vergoeding groter is

Als je een praktijk kiest die is aangesloten bij een beroepsvereniging dan is de kans groter dat je behandeling (deels of volledig) wordt vergoed door je zorgverzekeraar.

Zij werken namelijk bij voorkeur samen met praktijken die worden erkend als kwalitatief goed en die zijn aangesloten bij een van de beroepsverenigingen voor acupunctuur of andere alternatieve (natuurlijke) geneeswijzen.

Is de praktijk die jij hebt uitgekozen niet aangesloten bij een dergelijke vereniging? Informeer dan altijd bij je zorgverzekeraar of je iets vergoed krijgt. Je mag de behandelingen uiteraard ook zelf betalen maar dit kan aardig oplopen.

Niet iedereen heeft evenveel behandelingen nodig dus al het er in jouw geval meer zijn en je deze zelf bekostigt, kan het flink in de papieren lopen.

Bekijk altijd wat jouw zorgverzekeraar vergoedt

Informeer sowieso altijd wat je zorgverzekering vergoedt bij acupunctuur. De behandeling wordt geschaard onder de noemer alternatieve geneeswijzen en kan vergoed worden vanuit de aanvullende verzekering. Er wordt dus niet voor betaald vanuit de basisverzekering. Dit geldt voor iedere zorgverzekeraar.

Kijk altijd goed of je überhaupt aanvullend verzekerd bent en of dit afdoende is om de kosten voor acupunctuur te dekken. Niet elke verzekering vergoedt evenveel als het om het aantal behandelingen gaat. Bovendien wordt niet altijd tot hetzelfde bedrag uitgekeerd. Dit is mede afhankelijk van de regels die de zorgverzekeraar hanteert omtrent alternatieve geneeswijzen maar ook van de manier waarop jij aanvullend verzekerd bent.

Hoe meer aanvulling je hebt, hoe meer er vergoed zal worden maar check dit op voorhand altijd goed zodat je weet waar je aan toe bent.

Kijk of je recensies van anderen die al acupunctuur ondergaan hebben kunt vinden

Als je een praktijk hebt gevonden die je wel wat lijkt maar toch nog wat twijfels hebt of deze wel de juiste voor je is of dat je überhaupt wel aan acupunctuur wilt beginnen, is het ook altijd slim eerst eens bij andere mensen te informeren wat zij ervan vinden of vonden.

Er zijn online (zeker bij acupunctuurpraktijken op de eigen site) vaak al recensies te vinden van mensen die je reeds voorgingen met een acupunctuurbehandeling. Grote kans dat zij hun ervaringen met je willen delen en deze online gezet hebben. Zo weet jij wat ze van een bepaalde behandeling vonden en wat deze precies inhoudt.

Zoek je een recensie op de site van een behandelaar dan is de kans groot dat er ook bij staat wat hun ervaringen met de praktijk in kwestie en de behandelend acupuncturist zijn.

Vraag naar de ervaringen van andere mensen die je reeds voorgingen

Je kunt ook aan mensen in je omgeving vragen wat zij ervan vinden. Wellicht zijn er personen bij die al eens bij de praktijk waar jij je oog op hebt laten vallen zijn geweest. Zij kunnen je er dan ook van alles over vertellen zodat jij weet wat hun ervaringen zijn en voor jezelf kunt bepalen of de praktijk en behandelingen voor jou geschikt zijn.

Natuurlijk dien je dit in de praktijk ook nog altijd zelf te ervaren maar andere mensen kunnen je wel helpen en je een geschikte acupunctuurpraktijk aanraden.

Zorg dat je een klik hebt met je behandelaar

Gevoelsmatig is het belangrijk dat je een goede klik hebt met degene die je behandelt. Je gaat per slot van rekening ook niet naar een huisarts waar je niet goed mee praten kunt of een tandarts die je niet mag. Dit geldt uiteraard ook voor een acupuncturist.

Kijk daarom altijd of er een goede klik is voordat je verder gaat met de behandeling. Voor elke behandeling, ongeacht of deze nu binnen de reguliere geneeskunde valt of dat het een alternatieve geneeswijze zoals acupunctuur betreft, geldt dat je er volledig achter dient te staan om het succesvol te laten zijn.

Je hoeft er niet per se in te geloven zoals veel mensen claimen maar er wel vol voor te gaan en niet al te sceptisch erin stappen, want dan zal het doorgaans niet het gewenste resultaat opleveren.

Zoek altijd zoveel mogelijk informatie zodat je een goede acupuncturist vindt

Kom je er nog maar moeilijk uit? Raadpleeg dan altijd even onze site voor meer informatie. Zeker als je nog een leek bent op dit gebied is het altijd verstandig er eerst het nodige over te weten te komen.

Lijkt het je nogal zweverig of juist eng? Weet dan dat acupunctuur een behandelmethode is die heel weinig bijwerkingen kent en voor veel mensen kan worden ingezet. Veel mensen hebben er al baat bij gehad omdat acupunctuur een goede ondersteuning kan zijn als je reeds onder behandeling bent voor je klachten bij een therapeut of arts.

Acupunctuur zorgt voor een goede balans in je lichaam en leidt de energie in goede banen waardoor jij snel een stuk beter in je vel zit en minder pijnklachten ondervindt.

Hoofdstuk 9: Erkenning en bewijs voor acupunctuur

Acupunctuur wordt tegenwoordig steeds meer toegepast, ook in de westerse wereld. Deze behandelmethode wordt geschaard onder de alternatieve geneeswijzen en valt daarmee buiten de reguliere geneeskunde. Dit wil echter niet zeggen dat het geen goede hulp kan zijn als je met bepaalde klachten of problemen te kampen hebt. Acupunctuur is juist voor veel mensen inzetbaar en er kleven nauwelijks bijwerkingen aan de behandeling. Mede daardoor wegen de voordelen van de behandeling ook veel zwaarder dan de (kleine) nadelen die zich kunnen voordoen.

Raadpleeg de indicatielijst van de WHO

Naar de werking van acupunctuur is in de loop der jaren natuurlijk al het nodige onderzoek gedaan. Er is echter tot op heden nog altijd geen echt wetenschappelijk bewijs gevonden dat het werkt maar de resultaten uit de praktijk laten zien dat er wel veel mensen baat bij gehad hebben of kunnen hebben.

Het is dan ook niet voor niets dat de WHO reeds in 1979 een zogenaamde indicatielijst heeft opgesteld met allerlei klachten, aandoeningen en problemen waarbij acupunctuur een goede ondersteunende rol kan spelen in de genezing en met name bij de verzachting van pijnklachten.

Deze lijst is in 2003 ook nog eens uitgebreid dus grote kans dat jouw aandoening er ook tussen staat. Zoals hierboven al beschreven is de lijst eenvoudig te vinden op diverse websites. Daarmee zorg je er in ieder geval dat je altijd de meest up-to-date versie in beeld krijgt 😊

Acupunctuur past binnen een bepaalde levenswijze

In het oostelijk deel van de wereld bestaat acupunctuur al vele eeuwen en wordt de behandelmethode al veel langer gebruikt dan in het westen het geval is. Daar wordt acupunctuur niet enkel als een behandeling gezien die je kunt inzetten bij bepaalde klachten en ziektes maar is het zelfs een bepaalde levensstijl.

Er wordt namelijk op een speciale manier tegen het leven en de functie van het lichaam en de geest aangekeken. Zo staat je lichaam altijd in verbinding met de rest van de aarde en put je daar dan ook je energie uit. Daarbij is een goede balans het beste dat er is zodat jij voldoende energie hebt, deze op de juiste plekken aanwezig is en je goed in je vel zit. Is dat niet het geval dan kan acupunctuur ervoor zorgen dat de balans hersteld wordt zodat jij je snel lekker voelt en klachten verzacht worden.

Nodige scepsis in de westerse landen

Nadat er eerder nog met de nodige scepsis naar de behandelmethode werd gekeken in westerse landen raakt men tegenwoordig toch meer en meer overtuigd van de werking van acupunctuur. Er zijn nog altijd artsen en wetenschappers die er niet volledig achter staan en niet geloven dat het echt werkt maar de meningen veranderen wel.

Het is daarbij met name belangrijk dat acupunctuur weinig nadelen kent en vrij makkelijk bij veel mensen en verschillende problemen als hulpmiddel kan worden ingezet. Ook al is de werking dan tot op heden niet wetenschappelijk aantoonbaar, het kan wel net dat steuntje in de rug zijn dat je nodig hebt.

Hoe zit het met wetenschappelijk onderzoek?

Om het een en ander duidelijk te maken als het om wetenschappelijk onderzoek gaat, eerst het volgende. De zorg in Nederland wordt gebaseerd op de zogenaamde *Evidence Based Practice*. Dit houdt in dat er voor een bepaalde behandelmethode wetenschappelijk bewijs moet bestaan om deze uit te mogen voeren en deze tot de reguliere geneeskunde te mogen rekenen.

Dit betekent dus dat de geldende norm zegt dat iets wetenschappelijk bewezen dient te zijn om tot de goede (en in dit geval reguliere) zorg te mogen worden gerekend.

Waarom tegenstanders van acupunctuur de wetenschap boven alles stellen

Is dit wetenschappelijk bewijs er nu niet voor een bepaalde behandelmethode? Dan mag deze dus niet tot de reguliere zorg gerekend worden. Met name tegenstanders van behandelmethodes zoals acupunctuur en andere geneeswijzen die op natuurlijke basis gestoeld zijn en waarvoor tot op heden nog geen duidelijk wetenschappelijk bewijs gevonden is, zullen deze norm gebruiken als het om alternatieve geneeswijzen gaat en het zelfs wegschrijven als kwakzalverij.

Niet enkel wetenschappelijk bewijs is belangrijk

Bij dat laatste plaatsen we toch graag even een paar opmerkingen om het geheel wat meer te nuanceren, want het is bepaald niet zo zwart-wit als het om acupunctuur gaat als door sommigen wordt gezegd.

Om te beginnen is wetenschappelijk bewijs niet de enige norm waarop goede zorg gebaseerd mag worden. Het is een prima leidraad maar het mag en kan zelfs niet altijd de doorslag geven als het om een bepaalde soort zorg of behandeling gaat die binnen óf de reguliere zorg óf alternatieve zorg geplaatst wordt.

Advies van de RVS

In ons land bestaat de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS). Dit is een belangrijk adviesorgaan als het om aangelegenheden in de zorg gaat. De RVS heeft in 2017 een belangrijk adviesrapport uitgebracht waarin de volgende stelling wordt ingenomen: “Zonder context geen bewijs. Over de illusie van *evidence-based practice* in de zorg”. De conclusie die hierbij dus getrokken wordt door de RVS is dat goede zorg niet enkel wetenschappelijk bewezen zorg is.

Ervaringen van mensen en acupuncturisten tellen wel degelijk mee

De ervaringen van mensen die in de zorg werken en zeker ook die van patiënten die bepaalde behandelingen hebben ondergaan, zouden ook moeten gelden als bewijs van goede zorg. Natuurlijk speelt wetenschappelijk bewijs een belangrijke rol in de zorg, maar niet alleen.

Juist bij behandelmethodes zoals bijvoorbeeld acupunctuur mag niet voorbijgegaan worden aan de resultaten die het bij patiënten heeft opgeleverd want er zijn veel mensen te vinden die er echt baat bij gehad hebben. Dat is een feit dat niet te negeren valt, ook al is het niet wetenschappelijk onderbouwd.

Acupunctuur kent een eeuwenoude historie

Een tweede punt dat we opnieuw willen noemen is dat acupunctuur al heel oud is en al eeuwen wordt gebruikt. Deze eeuwen aan ervaring staan natuurlijk behoorlijk in contrast met de reguliere zorg zoals wij deze in met name de westerse landen kennen en gebruiken.

De zorg zoals wij deze kennen, ook wel moderne geneeskunde genoemd, is pas ontstaan in de 19^{de} eeuw dus daar zit aardig wat tijd aan ervaring en toepassing tussen. De ervaring van acupuncturisten en patiënten die een dergelijke behandeling ondergaan hebben mag echt niet overgeslagen worden.

Een positieve houding is belangrijk voor een goed resultaat

Zoals de tussenkop al doet vermoeden speelt positiviteit een belangrijke rol in het succes. Dit geldt echter niet alleen voor alternatieve maar ook voor reguliere geneeswijzen.

Helaas vormen angst voor het onbekende, het gebrek aan wetenschappelijk bewijs en aan kennis voor veel mensen de basis om een dergelijke behandeling juist niet te doen. In veel gevallen is dat jammer want acupunctuur is juist een behandelmethodede die voor veel mensen geschikt is en waar bijzonder weinig bijwerkingen bij optreden.

Geen geheimzinnigheid maar juist veel transparantie

Er zijn veel mensen die juist op basis van onwetendheid niet voor acupunctuur kiezen. Ze denken dat het heel geheimzinnig is en dat er allerlei enge zaken bij gedaan worden.

Dit is niet waar en je mag en kan een goede acupuncturist ook alles vragen als het om een behandeling gaat. Er is niets te verbergen, er komt geen hocus pocus aan te pas en het doet al helemaal geen pijn mits het goed gedaan wordt. Alles wat wordt gedaan wordt netjes uitgelegd zodat je precies weet wat er gebeurt en wat je kunt verwachten.

Ga online eens op zoek naar studies en de bijbehorende resultaten

Er is online zeker wel het een en ander aan studies en onderzoeken te vinden die gedaan zijn naar de werking van acupunctuur. Omdat we nu eenmaal toch graag bewijzen zien of iets goed werkt is acupunctuur ook al langere tijd onderzocht.

Om er wat meer over te weten te komen kun je onder andere eens op de site van de WHO kijken naar de onderzoeken die zij hebben gepubliceerd over acupunctuur. Daar kan je uren mee vooruit!

In een onderzoek dat o.a. gedaan is werd acupunctuur toegepast en kregen bepaalde deelnemers ook met nep-acupunctuur te maken. Dit is dan een methode waarbij de acupunctuurnaalden niet ver genoeg worden doorgeprikt in de huid. Je kunt dit vergelijken met een onderzoek waarin bepaalde deelnemers echte medicatie krijgen terwijl de controlegroep (zonder dit te weten) placebo's krijgt toegediend.

Als er dan verschillen te zien zijn, betekent dit dat acupunctuur werkt. Zo kan de behandeling ook geplaatst worden naast een behandeling met reguliere medicatie om te zien of daarbij verschillen optreden.

Waar kun je onder andere onderzoeken en resultaten over de erkenning en het bewijs voor acupunctuur vinden?

Kijk ook eens op een site zoals die van *Evidence Based Acupuncture* of bekijk de onderzoeken van *Electro Acupuncture Knowledge*. Ook de *Acupuncture Now Foundation* heeft diverse onderzoeken gedaan naar de werking van acupunctuur.

De Nederlandse Patiëntenvereniging Voor Acupunctuur (NPVA) heeft ook een onderzoek gepubliceerd op de website over de effectiviteit van acupunctuur.

Zeker omdat deze vereniging gericht is op patiënten is het goed de onderzoeksresultaten eens te lezen.

Google ook altijd naar onderzoek dat gedaan is want er is meer te vinden dan je in eerste instantie zou denken als het om acupunctuur gaat.

Hoofdstuk 10: Doet acupunctuur pijn?

Acupunctuur als alternatieve geneeswijze wordt nu eenmaal met naalden gedaan, zo is deze behandeling nu eenmaal ontwikkeld. Deze worden in de huid geprikt op bepaalde acupunctuurplekken om zo een zo goed mogelijk effect te hebben.

Ben je nu best wat bang voor naalden of vind je het een eng idee dat ze deze in je lichaam aanbrengen om zo je klachten te verlichten of tegen te gaan? Lees dan het volgende eens door zodat je weet wat er precies gebeurt en je er geen schrik voor hoeft te hebben.

Zo weet je ook meteen dat je bij een goede en ervaren behandelaar geen pijn lijdt maar daar juist zo snel mogelijk vanaf wordt geholpen.

Wat te doen als je echt bang voor naalden bent?

Als je echt bang voor naalden bent, dan is het inderdaad niet de beste keuze om voor acupunctuur te gaan. De naalden zijn namelijk onlosmakelijk met de behandeling verbonden en daar kun je niet omheen.

Je kunt in dat geval, mocht je geen acupunctuur willen doen, ook kiezen voor alternatieve geneeswijzen die ook hun oorsprong kennen binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG).

Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan speciale massage, ook bekend als acupressuur maar er zijn ook methodes waarbij kruiden gebruikt worden of je een op maat gemaakt dieet of voedingsadvies krijgt. Ook deze methodes kunnen ingezet worden bij veel klachten, aandoeningen en problemen.

Doet acupunctuur pijn?

Bij acupunctuur denkt iedereen ook vrijwel direct aan het gebruik van naalden. Dat is niet meer dan logisch natuurlijk want deze horen erbij. En ja, ze worden echt in je huid geprikt, ook dat kan niet anders.

Maar doet dat dan geen pijn denk je wellicht? Hierop kunnen we volmondig antwoorden met 'Nee'. Indien je te maken hebt met een ervaren acupuncturist die een goede opleiding gevolgd heeft om zijn of haar vak uit te mogen oefenen doet de behandeling geen pijn en is het zelfs eens van de behandelmethodes waarbij je amper last van bijwerkingen krijgt.

Gebruik van kleine en dunne naaldjes

Denk nu ook niet direct dat de naalden enorm zijn. Dit is bepaald niet het geval bij acupunctuur. Hierbij wordt gebruik gemaakt van heel dunne naaldjes die doorgaans van roestvrijstaal gemaakt zijn.

De naalden worden maar voor een klein deel in de huid geprikt en niet verder. Op die manier hebben ze namelijk ook reeds voldoende effect.

Klein schokje duidt aan dat de naald op de juiste plek zit

Als de naaldjes worden aangebracht in de huid dan kan dit wel een vreemde gewaarwording zijn, zeker als dit voor de eerste keer is. Je kunt een klein prikje voelen als de naald de huid ingaat maar bij een goede acupuncturist voel je dus echt amper wat.

Door de meeste mensen wordt het prikje als een soort schokje ervaren of krijgen ze een soort tintelend gevoel. Dit kan geen kwaad maar geeft juist aan dat de naald op de juiste plek is aangebracht. Op die manier geeft het ook direct een effect bij de behandeling.

Probeer je zoveel mogelijk te ontspannen

Bij een behandeling met acupunctuur is het zaak dat je zelf zo veel mogelijk ontspannen bent. Zet je niet schrap want dan zou het wel meer pijn kunnen doen, maar probeer zo ontspannen mogelijk te zijn als de naalden in je lichaam worden geprikt.

Vertrouw erop dat de acupuncturist weet wat hij of zij doet en probeer je er niet tegen te verzetten. Natuurlijk zal het de eerste keer een beetje eng zijn of vreemd aanvoelen maar dat wordt snel minder.

Bij een goede en ervaren acupuncturist die netjes volgens de regels werkt loop je geen kans op pijn en kun je gewoon alles over je heen laten komen.

Weinig bijwerkingen bij acupunctuur

Er doen zich bij acupunctuur weinig bijwerkingen voor zoals bij andere behandelmethodes wel eens het geval kan zijn. Als je strikt naar de naalden kijkt dan kan het soms voorkomen dat mensen blauwe plekken krijgen of kleine bloedingen, maar dit zie je maar zelden en komt eigenlijk alleen voor bij mensen die bloedverdunners gebruiken. Doe jij dit? Laat dat dan aan je acupuncturist weten zodat daar rekening mee gehouden kan worden of dat er beter voor een andere behandelmethode gekozen kan worden.

Precies op de plek waar het naaldje de huid in gegaan is kun je eventjes een klein puntje zien maar dit is even snel ook weer verdwenen. Zowel bij het prikken als het eruit halen voel je nagenoeg niks en zeker geen pijn. Dat zou ook niet prettig zijn omdat je met de behandeling juist je pijnklachten wilt doen verminderen.

Hoofdstuk 11: Acupunctuur opleidingen

Als je acupunctuur erg interessant vindt als alternatieve geneeswijze en er mensen mee wilt helpen dan kun je besluiten daarvoor een speciale opleiding te volgen. Hieraan zijn natuurlijk wel bepaalde voorwaarden verbonden want het is bepaald geen eenvoudige opleiding en je dient aan diverse eisen te voldoen om acupuncturist te worden.

Wil je dit wel heel graag worden? Dan vertellen we je hier graag meer over.

Waar dien je allemaal rekening mee te houden als je wilt studeren voor acupuncturist?

Als je overweegt acupuncturist te worden komt daar aardig wat bij kijken. Het is zeker niet zo dat je je even kunt verdiepen in de alternatieve geneeswijze, ergens een praktijk begint en patiënten kunt behandelen. Er is veel meer voor nodig om als acupuncturist te mogen en te kunnen werken.

We hebben daarom een mooi overzicht voor je gemaakt waarmee je kunt bekijken wat nodig is om acupuncturist te worden en wat je daar allemaal voor moet doen.

De juiste opleiding volgen

Om te beginnen is het zaak dat je een opleiding tot acupuncturist volgt om dit beroep uit te mogen oefenen in ons land. Om acupuncturist te worden kun je daar een erkende Hbo-opleiding voor volgen. Deze duurt twee jaar en het betreft een vakopleiding.

Om met deze opleiding te kunnen starten dien je eerst de basisvakopleiding Chinese Geneeskunde te hebben gevolgd (of een andere opleiding in de medische wereld) en deze met succes te hebben afgerond. Daar heb je dus je diploma al voor op zak.

Acupunctuur is een onderdeel van de Chinese Geneeskunde dus deze opleiding kun je als een soort vervolg of specialisatie zien. Een voorbeeld van een goed aangeschreven opleiding tot acupuncturist is de opleiding *Foundations to Chinese Medicine* maar er zijn uiteraard ook andere opleidingen te vinden. Bekijk zelf altijd even online naar de opleiding die jou het meeste aanspreekt.

Waar kun je een opleiding tot acupuncturist volgen?

Als je wilt studeren voor acupuncturist dan kan dit op meerdere plaatsen die erkend worden door de NAV. Dit betreft de volgende opleidingen en locaties in Nederland en België:

- Instituut voor Complementaire Zorg Opleiding vzw (ICZO) in Antwerpen
- OTCG KdG-Hogeschool in Antwerpen
- Academie voor Chinese Geneeswijzen Qing-Bai in Nijmegen (er zijn tevens locaties in Amsterdam, Amersfoort en Breda)
- Shenzou Open University of TCM in Amsterdam
- TCM Academie Nederland in Amsterdam
- Academie B-Yi in Zoetermeer

De juiste vooropleiding is vereist

Heb je aan een van deze onderwijsinstellingen je acupunctuurdiploma behaald? Dan is dat altijd een vereiste waaraan je voldoet om lid te mogen worden van de NVA. Dit is uiteraard niet de enige vereiste, maar alles wat je nodig hebt kun je lezen op de site van de NVA.

Als je aan een opleiding tot acupuncturist wilt beginnen heb je daar wel een bepaalde vooropleiding voor nodig. Toegelaten worden tot de HBO-opleiding tot acupuncturist kan op drie verschillende manieren gebeuren:

- Via directe toelating
- Toelating met een extra eis
- Toelating op basis van een individuele beoordeling

Via directe toelating

Om op deze manier toegelaten te worden tot de opleiding voor acupuncturist heb je een van de volgende diploma's nodig:

- HBO Bacheloropleiding in de (para) medische sector (van na 1989); dit kunnen veel verschillende opleidingen zijn. Voor sommige gelden aanvullende eisen maar dit is niet voor elke opleiding het geval
- Volledige (para) medische opleiding; hiervoor geldt hetzelfde als bij de vorige opleidingen
- Opleiding alternatieve beweegzorg
- Mbo-verpleegkunde met specialisatie
- Vierjarige dagopleiding Natuurgeneeskunde ECTA (deze opleiding bestaat niet meer)

Toelating met een extra eis

Bij bepaalde opleidingen die je gevolgd hebt bestaat de kans dat je daarvoor nog aan een andere eis dient te voldoen om toegelaten te worden tot de opleiding voor acupuncturist.

Dit geldt dan wanneer je een door het CPION erkend diploma in het MBK (Medische Basisopleiding) behaald hebt. Deze dient minimaal 40 ECTS te omvatten.

Je komt ook in aanmerking als je nog aan het studeren bent en de opleiding nog niet volledig hebt afgerond. Als extra eis dien je dan een bepaald aantal uren aan bijscholing te volgen op het moment dat je aan de slag gaat als acupuncturist.

Met een mbo-diploma op zak voor verpleegkunde maar dan zonder specialisatie kun je op deze manier ook worden toegelaten.

Toelating op basis van een individuele beoordeling

Als je in het buitenland een medische opleiding gevolgd hebt dan bestaat de kans dat je daarmee toegang krijgt tot de vervolgopleiding tot acupuncturist.

Heb je wel een medische achtergrond doordat je elders een opleiding gevolgd hebt? Dan wordt er per geval bekeken of toelating mogelijk is.

Heb je een gewaarmerkt buitenlands diploma op Hbo-niveau voor een (para) medische opleiding? Dan kan dit voldoende zijn om toegelaten te worden mits je een zogenaamde AMO-toets doet.

Doe een AMO-toets

Dit geldt ook voor jou als je als student een andere medische opleiding op Hbo-niveau gedaan hebt die niet in het rijtje voorkomt van opleidingen die directe toegang geven tot de opleiding voor acupuncturist.

Je dient dan ook een AMO-toets te doen en een MBK-diploma te behalen van minimaal 40 ECTS.

Heb je nu niet alle vereiste papieren en wil je toch graag toegelaten worden tot een van de opleidingen om acupuncturist te worden? Raadpleeg dan alle toelatingseisen die bij een opleidingsinstituut gelden en informeer naar je mogelijkheden. Misschien is een extra diploma halen al voldoende om toegelaten te worden.

Wat houdt de AMO-toets precies in?

AMO staat voor Toets Algemene Medische Opleiding. Deze wordt tweemaal per jaar afgenomen door de NVA en kent zowel een schriftelijk als een mondeling deel.

Wil je als acupuncturist werken en je aansluiten bij de NVA? Dan dien je deze toets te doen en met goed gevolg te behalen indien je niet aan alle vastgestelde eisen voldoet die bij de opleiding tot acupuncturist worden gevraagd.

Houd er daarnaast rekening mee dat je, wanneer je eenmaal als acupuncturist werkt, regelmatig nascholingscursussen dient te doen. Ook in dit vakgebied vinden er regelmatig veranderingen en nieuwe ontwikkelingen plaats, dus je dient wel goed op de hoogte te blijven.

Dit is niet enkel belangrijk voor jou als acupuncturist maar ook voor de patiënten die je behandelt. Als jij de laatste snufjes op dit gebied kent en ze ook weet te gebruiken kan dit voor je patiënten belangrijk zijn.

Waarom moet je denken als je een dergelijke opleiding gaat volgen?

Als je een opleiding tot acupuncturist wilt volgen dan is het verstandig om eerst goed te bekijken aan welke eisen je dient te voldoen om ervoor in aanmerking te komen. Deze vind je altijd online, onder andere op de website van de NVA. Daarnaast kun je altijd informeren bij diverse onderwijsinstellingen wat nodig is om je in te schrijven.

Voldoe je op een bepaald moment nog niet aan alle eisen? Dan kun je de benodigde papieren alsnog proberen te halen en kun je wel verder studeren voor acupuncturist.

Als je werkt als acupuncturist blijf je voortdurend leren

Als je in Nederland wilt werken als acupuncturist is een opleiding volgen verplicht. Je kunt wel zonder aan de slag gaan maar dan word je niet erkend en mag je officieel niet werken in de gezondheidszorg.

Er zijn wel louche praktijken te vinden op dit gebied maar daar ga je als patiënt beter niet naar toe. Een opleiding volgen om een dergelijk beroep uit te oefenen is niet meer dan normaal natuurlijk. Je leert er niet alleen veel van maar je mag daarna ook volgens de wet je beroep uitoefenen.

Houd er rekening mee dat je nog altijd veel bij kunt leren, ook als je reeds als acupuncturist werkt. Dit betekent dat je je verder kunt specialiseren zoals in allerlei verschillende vormen van acupunctuur of kunt kiezen je te bekwamen in andere traditionele of natuurlijke geneeswijzen. Hoe meer je kunt, hoe eerder patiënten naar jou komen omdat het aanbod groot is.

Een goede en erkende opleiding vormt de beste basis

Voor elk vak geldt dat je het, door het in praktijk te brengen, nog meer leert. Tijdens je opleiding is het daarom zinvol stage te lopen zodat je kennismakt met het vak en leert hoe je iets dient aan te pakken.

Er zijn veel soorten klachten en problemen waar mensen tegenaan lopen dus het is zaak dat jij deze allemaal kunt behandelen. Veel daarvan zul je toch echt in de beroepspraktijk moeten leren en kun je niet enkel in een boekje bestuderen.

Het is daarom belangrijk dat een opleiding je de mogelijkheid biedt om stage te lopen. Daarnaast is het leren van de theorie natuurlijk ook belangrijk want dit vormt de basis van je kennis. Een basis waarmee je verder kunt als je patiënten echt gaat behandelen.

Kosten van de opleiding acupunctuur

Elke opleiding kost natuurlijk geld, dat is voor die tot acupuncturist niet anders dan bij andere opleidingen. Bij elke onderwijsinstelling waar je deze opleiding kunt doen, kun je opvragen wat de kosten zijn. Dit kan wel wat uiteenlopen dus check altijd even hoeveel dit is. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je geen vergoeding kunt krijgen voor de kosten die je maakt om te leren.

Als je werkgever meebetaalt voor je opleiding

Ben je bijvoorbeeld al werkzaam in een praktijk als arts, therapeut of oefen je een andere functie uit in de medische wereld? Dan bestaat zeker de kans dat je werkgever (een deel van) de opleiding voor je betaalt.

Je volgt deze immers voor je werk en het levert je werkgever ook een voordeel op als er iemand in de praktijk is die bepaalde alternatieve geneeswijzen zoals acupunctuur kan verrichten. Daarmee kun jij namelijk ook je patiënten behouden als ze voor een dergelijke behandeling komen.

Als je nog studeert, werkt of de opleiding zelf moet betalen

Eigen baas of ben je nog student? Dan kun je altijd het beste eerst checken of er mogelijkheden zijn om een tegemoetkoming in de studiekosten te krijgen.

Dit kan voor studenten in de vorm van studiefinanciering zijn, maar indien je daar geen recht (meer) op hebt of de opleiding die je volgt daarvoor niet in aanmerking mocht komen, dan bestaat ook nog altijd de mogelijkheid te onderzoeken in tegemoetkoming vanuit de Belastingdienst/Overheid. Vraag altijd bij die instantie na welke regels er op dat moment gelden, zodat je jouw mogelijkheden volop benut!

Kijk goed welke opleiding het beste bij jou past

Nu is natuurlijk niet iedere opleiding precies hetzelfde. Het is daarom zaak dat je je eerst altijd goed oriënteert, zodat je weet welke opleidingen er zijn om acupuncturist te worden en waar je deze kunt volgen.

Je kunt wel kiezen voor de locatie die het dichtst bij jou in de buurt is, maar dat wil niet altijd zeggen dat dit de beste keuze voor jou is. Om te weten te komen welke opleiding het beste bij je past kun je om te beginnen eerst informatie lezen op de website van de verschillende opleiders en deze goed met elkaar vergelijken.

Ga altijd naar verschillende open dagen

Ga vervolgens naar open dagen die worden georganiseerd door de verschillende opleidingsinstanties. Op die manier kom je van alles en nog wat weten over de opleiding zelf, over de instantie waar je deze volgen kunt en hoe daar alles in zijn werk gaat.

Om een opleiding goed te kunnen doen en met succes af te ronden is het zeker ook belangrijk dat je een goede locatie vindt die bij je past om dit te doen.

Op een open dag kom je in contact met studenten die de opleiding acupunctuur reeds volgen en zij kunnen je al heel veel vertellen over hun ervaringen. Dit is erg belangrijk zodat jij de juiste keuze op basis van alles wat je hoort en ziet kunt maken.

Houd altijd een tweede keuze bij de hand

Heb je eenmaal een goede plek gevonden waar je je thuis voelt en graag wilt studeren voor acupuncturist? Dan meld je je het beste zo snel mogelijk voor die opleiding.

Natuurlijk niet vergeten eerst te checken of je aan alle gestelde eisen en voorwaarden voldoet of dat je eerst nog wat anders dient af te ronden om voor toelating in aanmerking te komen.

Heb je wel alle benodigde papieren maar is er meer interesse dan er beschikbare plaatsen voor de opleiding zijn? Houd dan ook een tweede keuze in gedachten zodat je daarnaar kunt uitwijken indien de onderwijsinstantie waar je het liefste naartoe zou gaan je niet toelaat of geen plek voor je heeft.

Goed aangeschreven wilt niet per definitie zeggen dat het voor jou het beste is

Er bestaat geen opleiding die beter is dan een andere maar bepaalde opleidingen staan wel beter aangeschreven dan andere en zijn populairder. Dat heb je overigens bij elke studie.

Welke je kiest is meer afhankelijk van wat bij jou past qua manier van werken en leren en of je er op je plaats voelt of niet. Een bepaalde onderwijsinstantie kan nog zo goed aangeschreven staan, als jij je er niet prettig voelt of de manier van onderwijs je niet aanstaat dan is de kans dat je de opleiding afmaakt ook vele malen kleiner dan op een plek waar jij het wel naar je zin hebt. Je komt er dan wel om te leren maar hoe je dat kunt doen telt zeker ook mee.

Word Aspirant lid van de NVA tijdens je studieperiode

Kijk bijvoorbeeld ook naar mogelijkheden om stage te lopen en hoe deze worden ingepast binnen de opleiding. Je kunt wel heel veel theorie leren maar uiteindelijk is het wel belangrijk dat je deze goed kunt toepassen in de praktijk want dat ga je er tenslotte wel mee doen.

Als je meer wilt weten over dit soort zaken of wel wat hulp kunt gebruiken tijdens je studie of stage, dan kun je je ook inschrijven als student acupunctuur bij de NVA. Hiervoor krijg je dan een zogenaamd Aspirant Lidmaatschap.

Dit is beduidend goedkoper dan een praktiserend lidmaatschap en kun je meteen als je afgestuurd bent wel daarnaar om laten zetten.

Waarom zou je een dergelijk lidmaatschap afsluiten als je nog student bent?

Je kunt als je lid bent van de NVA meteen een beroeps- en aansprakelijkheidsverzekering afsluiten. Je kunt dan meteen veilig aan het werk en hoeft niet eens meer te wachten op de diploma-uitreiking als je eenmaal geslaagd bent.

Je hoeft enkel aan te tonen dat je de opleiding tot acupuncturist met succes hebt afgerond. Bovendien betekent het lidmaatschap ook dat je meteen veel informatie ontvangt van de NVA over je latere beroep en alles wat ermee te maken heeft. Daarnaast word je geholpen als je zelf een praktijk wilt opstarten met allerlei informatie en praktische tips.

Direct aan de slag als acupuncturist

Als je bent afgestudeerd als acupuncturist kun je meteen aan de slag. Wil je dan nog lid blijven van de NVA of je bij een andere beroepsvereniging aansluiten? Dan wordt het lidmaatschap voor je omgezet naar praktiserend lid.

Hoofdstuk 12: Een eigen praktijk beginnen

Als je wilt werken als acupuncturist kun je dat op verschillende plaatsen doen. Zo kun je ervoor kiezen te gaan werken in een praktijk waar alleen alternatieve geneeswijzen worden aangeboden, maar tegenwoordig wordt een behandeling zoals acupunctuur en aanverwanten ook gedaan bij én door therapeuten of artsen.

Het is daarnaast mogelijk zelf een praktijk op te starten zodat je lekker eigen baas bent en de mensen gespecialiseerde zorg kunt bieden.

Wat is belangrijk als je aan de slag gaat als acupuncturist?

Om als acupuncturist aan de slag te gaan dien je wel een aantal stappen te zetten voor het ook daadwerkelijk zover is. We hebben de belangrijkste voor je op een rijtje gezet, zodat je weet wat te doen als je als acupuncturist wilt werken.

Denk hierbij aan een goede opleiding, werkmogelijkheden, een praktijk zoeken of er zelf eentje openen. Er komt aardig wat bij kijken maar dan kun je wel patiënten helpen en ze goede en gerichte zorg bieden.

Tweejarige opleiding tot acupuncturist

Om te beginnen dien je, om als acupuncturist te mogen werken, er eerst een goede en erkende opleiding voor te volgen. In Nederland (en België) kun je een Hbo-opleiding doen voor acupunctuur. Deze opleiding is een vervolgopleiding en om eraan deel te mogen nemen dien je een bepaalde opleiding te hebben gevolgd en deze ook met succes te hebben afgerond.

Dit kunnen verschillende opleidingen zijn die je als vooropleiding mag hebben, maar ze hebben wel altijd hun oorsprong in de medische wereld, hetgeen natuurlijk niet geheel onlogisch is in dit vakgebied.

De opleiding tot acupuncturist duurt twee jaar en daarna mag je het vak uitoefenen, mits je geslaagd bent natuurlijk.

Diverse manieren om toegelaten te worden

Om aan de opleiding te beginnen dien je je daarvoor in te schrijven en toegelaten te worden. Er zitten wel voorwaarden aan de toelating verbonden en je kunt op diverse manieren toetreden tot deze opleiding. Dit is afhankelijk van wat voor diploma's je al op zak hebt en wat voor werk je doet of kunt gaan doen. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen de volgende manieren van toelating:

- Directe toelating
- Toelating met een extra eis
- Toelating op basis van een individuele beoordeling

Wat geldt wanneer?

In het geval van directe toelating heb je de juiste papieren op zak om aan de vervolgopleiding tot acupuncturist te beginnen.

Heb je wel een diploma behaald in de zorg maar is dat net niet voldoende? Dan kan je ook toegelaten worden met een extra eis. Hiervoor dien je in de meeste gevallen een extra diploma te behalen zoals voor de Medische Basisopleiding (MBK) of je dient de zogenaamde AMO-toets af te leggen.

Heb je heel andere papieren op zak, bijvoorbeeld een buitenlands diploma of werk je in een andere functie in de zorgsector? Dan kunnen deze papieren en werkervaring bekeken worden per persoon en bestaat zeker de kans dat je toch wordt toegelaten.

Kijk en vergelijk waar je naartoe kunt voor je opleiding

Welke opleidingen voldoen en waarvoor je nog wat extra's dient te behalen vind je online. Je kunt hiervoor op de site van de beroepsvereniging voor acupunctuur (NVA) kijken, maar je vindt ook alle informatie terug bij de verschillende onderwijsinstellingen waar je deze opleiding kunt volgen.

Er zijn verschillende scholen waar je deze opleiding kunt doen, dus kijk altijd eerst goed waar je naartoe wilt voordat je je aanmeldt. Het is zeker slim open dagen te bezoeken zodat je kennismaakt met de opleiding en de locatie.

Voor meer informatie over de specifieke opleiding tot acupuncturist kun je uiteraard ook altijd terecht bij de onderwijsinstelling waar deze gevolgd kan worden.

Meteen na je studie aan de slag als acupuncturist

Heb je je opleiding gevolgd en met succes afgesloten? Dat is mooi, want dan kun je direct aan de slag als acupuncturist. Heb je je papieren nog niet op zak maar kun je wel aantonen dat je geslaagd bent? Dan kun je toch al beginnen met werken mits je bent aangesloten bij een beroepsvereniging zoals bijvoorbeeld de NVA. Je kunt daar namelijk ook al lid worden als je nog studeert voor acupuncturist. Ben je klaar met je opleiding? Dan zet je het lidmaatschap gewoon om naar een voor praktiserend lid.

Werken op een voormalige stageplek

Klaar met je opleiding betekent dat je aan de slag kunt. Misschien heb je tijdens je opleiding al op diverse plekken stagegelopen en kun je nu in een van die praktijken aan de slag. Dat zou natuurlijk wel het handigste zijn, zeker als het een plek betreft waar je het naar je zin hebt gehad tijdens je stage. Helaas gaat het niet altijd op die manier en dien je na je studie eerst zelf op zoek te gaan naar een leuke baan.

Blijven werken op je huidige werkplek

Voor iedereen die een opleiding tot acupuncturist volgt geldt dat ze al een medisch diploma op zak hebben of reeds in de gezondheidszorg werkzaam zijn.

Het is dan ook niet voor niets dat veel artsen en therapeuten die al praktiseren ervoor kiezen zich verder te specialiseren in de acupunctuur of andere alternatieve geneeswijzen. In dat geval heb je dus al een baan naast je studie en kun je daar gewoon mee verder gaan als je dat wilt en kunt. Met een acupunctuuropleiding erbij heb je dan alleen nog meer te bieden aan je patiënten.

Ga op zoek naar vacatures voor acupuncturisten

Is dit niet het geval en zoek je werk als acupuncturist? Dan pak je dit het beste als volgt aan. Zoek om te beginnen naar vacatures. Dit kun je zowel online als in kranten doen maar de meeste verschijnen gewoon op internet dus daar is het aanbod het grootste en maak je de meeste kans wat te vinden.

Je kunt er daarnaast voor kiezen zelf open sollicitatiebrieven te schrijven naar allerlei praktijken die je aanstaan om daar te werken. Met wat geluk vind je zo een baan waarbij je je kennis over acupunctuur in praktijk kunt brengen.

Een eigen praktijk beginnen

Wil je graag voor jezelf werken? Dan kun je zeker ook overwegen een eigen praktijk te starten. De belangstelling voor acupunctuur en andere traditionele of natuurlijke geneeswijzen is groot en neemt nog altijd toe dus de kans dat je voldoende werkt hebt, is aanzienlijk.

Als je diverse soorten behandelingen aanbiedt hebben de mensen ook een goede keuze en zullen ze wellicht eerder voor jouw praktijk kiezen.

Wat is er nodig om je eigen acupunctuurpraktijk te kunnen openen?

Om zelf ondernemer en praktiserend acupuncturist te worden, dien je wel aan veel zaken te denken en deze goed in orde te brengen voordat je daadwerkelijk aan de slag kunt. We hebben alle belangrijke zaken daarom voor je in een checklist gezet zodat je weet waar rekening mee te houden.

1- Zorg dat je papieren en financiën op orde zijn

Zorg er om te beginnen voor dat je papieren in orde zijn. Dit betekent dat je de juiste opleiding gevolgd moet hebben om te mogen praktiseren als acupuncturist.

Klopt dit allemaal? Dan ga je het beste eerst op zoek naar een goede locatie om je praktijk te huisvesten. Hiervoor heb je uiteraard voldoende starterskapitaal nodig dus ga eerst eens praten over de mogelijkheden met een bank of andere geldschieter. Als je weet hoeveel je kunt spenderen dan kun je ook naar locaties gaan kijken die binnen het budget passen.

2- Ga op zoek naar een goede en betaalbare locatie

Kijk altijd naar ruimtes die aan je eisen voldoen en binnen het budget passen. Is een verbouwing nodig? Neem dit dan ook mee in het plan en houd er geld voor vrij. Als je een locatie vindt op de juiste plek dan is dat natuurlijk fijn.

Dit kan een gebouw zijn waarin nog niets anders gevestigd is maar misschien kun je werkruimte vinden binnen een groepspraktijk of in een pand waar al meer bedrijven gevestigd zijn. Dit is voor een starter ideaal omdat je dan met minder kosten te maken krijgt en door de aanwezigheid van andere praktijken meer kans op aanloop hebt.

3- Kijk of er een mogelijkheid is een praktijk over te nemen

Je kunt met een volledig nieuwe praktijk starten op een gewenste locatie, maar een praktijk overnemen behoort ook tot de mogelijkheden. Kun je dit laatste doen? Dan neem je vaak ook (een deel van) de patiënten mee over zodat je je daar geen zorgen meer over hoeft te maken.

Het is overigens aan de patiënten zelf of ze wel of niet willen blijven bij een nieuwe behandelaar. Veel mensen werken al als acupuncturist in een groepspraktijk en als ze dan de kans krijgen deze over te nemen, is dat een logische stap. Je patiënten kennen jou dan al en dan is de kans dat ze bij je onder behandeling blijven aanzienlijk.

4- Maak een plan om alles in orde te brengen

Ruimte gevonden die je kunt betalen? Dan doe je een bod en duimen maar dat het geaccepteerd wordt. Is het bod geaccepteerd? Dan kun je gaan bekijken wat er nodig is om te doen aan de ruimte of het gebouw om dit zo goed mogelijk in te richten voor je bezigheden.

Denk aan schilderen, een vloer leggen, de ruimtes zo ideaal mogelijk indelen en verdelen zodat je een prima wachtruimte en behandelkamer krijgt en wat je nog meer nodig denkt te hebben. Plan alles goed en ruim voldoende tijd in zodat je het op je streefdatum ook echt klaar kunt hebben.

5- Schaf alles aan wat je nodig hebt

Zorg er daarnaast voor dat je voldoende spullen aanschaft om je praktijk mee in te richten. Denk onder andere aan stoelen voor de wachtruimte, een tafel om aan te zitten, leesvoer, een rek voor informatiefolders, speelgoed voor kindjes, een informatiescherm enzovoort.

Daarnaast heb je natuurlijk zelf spullen nodig om de behandelingen te kunnen doen. Denk hierbij uiteraard aan geschikte naalden, handschoenen, een behandeltafel of behandelstoel, handdoeken, doekjes, schoonmaakmiddel en alles wat je maar nodig kunt hebben. Je maakt het beste eerst een lijstje zodat je weet wat je nodig hebt.

6- Meld je praktijk aan bij de Kamer van Koophandel

De meeste spullen kun je bij een gespecialiseerde groothandel bestellen, zeker als het om dingen gaat die je voor een behandeling nodig hebt. Heb je nog meer nodig? Overweeg dan zeker ook om naar een groothandel te gaan waar je van alles voor je bedrijf kunt aanschaffen.

Je dient je sowieso aan te melden bij de KvK als je een eigen onderneming start. Als je dit hebt gedaan dan kun je ook shoppen bij een groothandel en de BTW van alles wat je aanschafft voor je praktijk weer aftrekken bij de belasting.

Het verwerken van je inschrijving kan even wat tijd in beslag nemen dus zorg dat je dit op tijd doet zodat je kunt starten met werken volgens planning.

7- Kondig een eventuele overname netjes aan

Als je een praktijk van iemand anders overneemt (waar je misschien toch al werkzaam was) dan kun je de patiënten in principe ook overnemen.

Het is wel zaak dat je de overname aankondigt zodat de mensen die bij je onder behandeling zijn of komen daarvan op de hoogte zijn. Dit kun je onder andere laten weten door een bericht te plaatsen in een lokale krant, je patiënten aan te schrijven of een folder te sturen met meer informatie. Deze kun je uiteraard ook verspreiden in de praktijk.

8- Ga op zoek naar voldoende patiënten

Begin je een volledig nieuwe praktijk? Dan zul je nieuwe patiënten moeten werven. Dit kun je op verschillende manieren doen, maar reclame maken staat daarbij wel voorop.

Slimme manieren om patiënten naar je praktijk te krijgen zijn de volgende:

Plaats een advertentie in de (bij voorkeur) lokale krant om aan te kondigen dat je een praktijk opent. Zet erbij waar deze is, wanneer deze geopend wordt en vooral: waarvoor mensen bij je terecht kunnen.

Verspreid daarnaast folders, bij voorkeur zoveel mogelijk huis aan huis zodat veel mensen deze kunnen lezen. Hierin kun je foto's zetten van de praktijk, een overzicht geven van wat voor behandelingen je aanbiedt en waarvoor mensen zoal bij je terecht kunnen.

Zorg voor een feestelijke opening of organiseer een open dag. Mensen zijn vaak nieuwsgierig genoeg om dan toch een kijkje te komen nemen. Eenmaal binnen kun je ze over de streep trekken om een behandeling met acupunctuur te volgen.

9- Zorg dat je je patiënten altijd voldoende informatie kunt verschaffen

In de praktijk zelf is het ook belangrijk om voldoende informatie te geven. Dit kun je doen door de vragen van (potentiële) patiënten te beantwoorden, maar denk bijvoorbeeld ook eens aan folders over bepaalde klachten waarvoor acupunctuur goed kan worden ingezet.

Voorzie ook in folders over verschillende behandelmethodes, zodat mensen weten wat er mogelijk is. Deze kunnen ze mee naar huis nemen om daar eens rustig door te lezen of een bepaalde behandeling iets voor ze is.

10 - Meld je aan bij een beroepsvereniging

Overweeg zeker ook je praktijk aan te melden bij een beroepsvereniging voor acupunctuur. Dit kost je wel wat om lid te mogen zijn, maar het levert je ook veel voordelen op.

Er zijn verschillende beroepsverenigingen waar je je als acupuncturist bij kunt aansluiten. Zo zijn er die enkel voor acupuncturisten zijn zoals de NVA en de NAAV maar ook verenigingen waar je terecht kunt als je een andere traditionele of alternatieve geneeswijze beoefent.

Voor elke beroepsvereniging geldt dat je aan bepaalde voorwaarden dient te voldoen om lid te mogen worden. Deze zijn niet altijd eenvoudig, maar het houdt wel in dat je dan ook meteen te boek komt te staan als een kwalitatief goede praktijk waar netjes volgens de regels gewerkt wordt.

Als je lid bent van een beroepsvereniging word je ook als acupuncturist erkend en staat de behandeling hoog aangeschreven. Via de beroepsvereniging kun je veel informatie krijgen over alles wat met het vak te maken heeft en kun je ondersteuning krijgen in het geval dat zich bepaalde problemen voordoen.

Daarnaast is het lidmaatschap ook belangrijk als het om de vergoeding van behandelingen gaat. Voor veel zorgverzekeraars geldt dat ze alleen behandelingen vergoeden bij praktijken die zijn aangesloten bij een beroepsvereniging. Is dat niet het geval dan wordt er niets vergoed. Mensen zullen eerder kiezen voor een praktijk waar ze wel in aanmerking komen voor een vergoeding dus dat kan je zeker in klanten schelen.

11 - Ga voor een goede samenwerking tussen je acupunctuurpraktijk en diverse zorgverzekeraars

Er zijn zelfs verzekeraars die speciaal met bepaalde praktijken samenwerken. Kijk ook altijd goed of jij contracten met diverse verzekeraars kunt afsluiten. Dit kunnen er altijd meer zijn zodat je patiënten zeker weten dat ze iets terugkrijgen voor de behandeling indien ze aanvullend verzekerd zijn.

Indien je als praktijk met een zorgverzekeraar samenwerkt kunnen jullie de geldzaken onderling regelen zodat dit ook meteen een stuk makkelijker is voor degene die behandeld wordt.

Hoofdstuk 13: Beroepsverenigingen

Als je ervoor kiest om een behandeling met acupunctuur te ondergaan dien je daarvoor naar een dergelijke praktijk te gaan. Er zijn ook artsen die dit specialisme erbij uitoefenen dus dat is makkelijk zat.

Daarnaast zijn er tal van gespecialiseerde praktijken te vinden waar je voor acupunctuur terecht kunt.

Indien je een goede en betrouwbare praktijk voor acupunctuur zoekt is het geen slecht idee er eentje te kiezen die is aangesloten bij de beroepsvereniging voor acupuncturisten.

Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA)

Een van de beroepsverenigingen van acupuncturisten in Nederland en wellicht meteen de bekendste is de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (afgekort tot NVA).

Indien een acupuncturist lid is van deze vereniging dan kun je dit altijd terugvinden bij de praktijk zelf maar ook op de eigen site. Als de praktijk is aangesloten bij de NVA dan betekent dit dat ze zich dienen te houden aan de regels en normen van de beroepsvereniging.

Dit betekent onder andere dat er veilig en verantwoord gewerkt wordt en dat dit altijd op de hoogst mogelijke hygiënische wijze geschiedt. Deze regels gelden natuurlijk ook voor andere verenigingen binnen dit vakgebied.

Zhong, de NWP en de NAAV

Je kunt daarnaast je als praktiserend acupuncturist ook aansluiten bij de Nederlandse vereniging van Traditionele Chinese Geneeskunde Zhong (NVTCG Zhong) of de Natuurgeneeskundig Werkende Professionals (NWP). Bij deze twee groepen, alsmede bij de NVA zijn veel therapeuten aangesloten die ook acupunctuur beoefenen maar geen arts zijn.

Ben je wel arts en beoefen je daarnaast ook de alternatieve geneeswijze van de acupunctuur? Dan kun je je aansluiten bij de Nederlandse Artsen Acupunctuur Vereniging (NAAV). Deze kent honderden leden dus grote kans dat de arts waar jij onder behandeling bent hierbij is aangesloten.

We zullen het lidmaatschap, de vereniging en de voorwaarden die bij de NVA en Zhong hoor hierna verder toelichten. Heb je ook interesse in een van de andere verenigingen? Dan kun je hierover meer informatie vinden op de eigen websites en in onze introductie over acupunctuur.

Alles over de NVA

Als je kijkt naar een beroepsvereniging zoals de NVA kan er het volgende over verteld worden. Deze beroepsvereniging is reeds opgericht in 1977 en kent inmiddels al over de 1000 leden. Je kunt je erbij aansluiten als je reeds acupuncturist bent, maar ook als je er nog voor aan het studeren bent.

De NVA behartigt de belangen van al haar leden en streeft daarnaast naar erkenning van acupunctuur als geneeswijze. Om je aan te mogen sluiten bij de NVA als acupunctuurpraktijk dien je aan alle regels en de hoge normen die er gelden te voldoen.

Zo kan de NVA waarborgen dat alle acupuncturisten die erbij zijn aangesloten goed werk dat van hoge kwaliteit is leveren.

Veel informatie op de website van de NVA te vinden

De NVA heeft een eigen website waarop je veel informatie kunt vinden, zowel als acupuncturist, als patiënt bij een van de praktijken die erbij is aangesloten.

Ze werken zo open mogelijk en communiceren goed, zodat alles duidelijk wordt als het om acupunctuur gaat en er hoeft zeker niet geheimzinnig gedaan te worden over de alternatieve geneeswijze.

Een kijkje op de site leert dat je er terecht kunt voor tal van zaken zoals de statuten & reglementen, de missie & visie en de doelstellingen van de NVA.

Ben je acupuncturist of word je dat? Dan kun je zeker eens overwegen om lid te worden mits je aan alle eisen voldoet natuurlijk.

Bescherming voor de acupuncturist

Als je je wilt aansluiten als acupuncturist bij de NVA dan dien je daarvoor wel aan behoorlijk strenge eisen te voldoen. Welke dit exact zijn vind je op de site van de NVA. Daar vind je altijd de meest up-to-date versie van de richtlijnen.

Deze beroepsvereniging streeft ernaar dat jij je als acupuncturist bezig kunt houden met je vak en indien er iets voorvalt dat problematisch is, kan de NVA je daarbij helpen zodat jij dit niet in je eentje hoeft op te lossen. Zo word je als acupuncturist beschermd en komt acupunctuur niet in een negatief daglicht te staan.

Wat betekent het voor de patiënt?

Als je als patiënt kiest voor een acupunctuurpraktijk die is aangesloten bij de NVA betekent dit dat je er zeker van kunt zijn dat er volgens de geldende normen en eisen van de beroepsvereniging wordt gewerkt.

De praktijken die zijn aangesloten bij de NVA werken volgens hoge eisen als het om kwaliteit en de uitvoering van hun werkzaamheden gaat.

Mocht zich onverhoopt een probleem voordoen of er een geschil ontstaan tussen jou als patiënt en een praktijk die is aangesloten bij de NVA, dan kun je altijd een beroep doen op de klachtenfunctionaris van de NVA en wordt je probleem zo snel mogelijk opgelost, via het wettelijk tuchtrecht.

Waar wordt naar gekeken als je lid wilt worden?

Alle voorwaarden om lid te mogen worden van de NVA vind je dus op de website. Kijk daar als (aankomend) acupuncturist zeker goed naar als je graag lid wilt worden van deze beroepsvereniging.

De voorwaarden waaraan je als praktijk en acupuncturist dient te voldoen worden getoetst naar aanleiding van de volgende punten:

- Acupunctuur opleiding
- Gemaakte stage-uren tijdens de opleiding
- (Para) medische opleiding
- Beheersing Nederlandse taal
- Nascholingsverplichting als je lid wordt

Met vragen kun je altijd bij de NVA terecht

Voldoe je op al deze punten aan de eisen van de NVA dan kan het lidmaatschap bezegeld worden. Houd er wel rekening mee dat er regelmatig gekeken wordt of alles nog in orde is zodat je een goed lid bent en dat ook blijft.

Daarbij speelt op tijd nascholing volgen zeker een belangrijke rol. Over dit soort zaken, maar ook voor andere praktische aangelegenheden die met de NVA te maken hebben kun je prima terecht op de site maar het is uiteraard ook altijd mogelijk om contact met de beroepsvereniging op te nemen als je vragen hebt of meer wilt weten.

Drie soorten lidmaatschap bij de NVA

Bij de NVA bestaan er drie verschillende soorten als het om een lidmaatschap gaat. Dit zijn de volgende: aspirant lidmaatschap (als student acupunctuur), praktiserend lidmaatschap (als je acupunctuur beoefent) of buitengewoon lidmaatschap (dan ben je wel acupuncturist maar niet praktiserend).

De lidmaatschappen lopen per kalenderjaar en kunnen niet tussentijds worden opgezegd maar wisselen naar een ander kan uiteraard wel. Stel, je bent net afgestudeerd en start met een eigen acupunctuurpraktijk. Dan kun je het aspirant lidmaatschap laten overschrijven naar een praktiserend lidmaatschap.

Lid worden van Zhong

Als je acupunctuur beoefent kun je ook lid worden van een andere beroepsvereniging dan de NVA. Zo kun je bijvoorbeeld ook kiezen om je aan te sluiten bij Zhong, NWP of NAAV.

Zhong is de Nederlandse Vereniging voor Traditionele Chinese Geneeskunde. Er zijn al ruim 900 therapeuten aangesloten bij deze beroepsvereniging en dat worden er nog altijd meer.

Je kunt je bij deze vereniging aansluiten als je acupunctuur beoefent, maar dat is niet alles. Ze hebben ook leden die andere oude Chinese geneeswijzen beoefenen zoals werken met kruiden, Tuina, Qi gong, Shiatsu en nog andere behandelmethodes.

Als patiënt kun je voor een van deze behandelingen (of meer indien gewenst) bij een therapeut terecht die is aangesloten bij Zhong.

Kwalitatief goede acupunctuurpraktijken die zijn aangesloten bij Zhong

Als je als patiënt interesse hebt in een dergelijke behandeling, dan kun je daarvoor het beste op zoek gaan naar een goede Zhong therapeut bij je in de buurt. Zo vind je een kwalitatief goede praktijk waar je met je problemen en klachten voor een alternatieve behandeling terecht kunt. Wil je weten met wat voor problemen of indicaties je er zoal terecht kunt? Kijk dan hiervoor het beste op de site van Zhong.

Vind een aangesloten therapeut op de site van Zhong

Je kunt op de site van Zhong ook op zoek gaan naar een erkende therapeut die bij deze beroepsvereniging is aangesloten. Zo weet je zeker dat je een goede praktijk kiest.

Kijk wel altijd op voorhand even goed of je zorgverzekeraar de behandeling die jij wilt doen ook vergoedt of misschien deels.

Wat heb je nodig om je aan te melden?

Als je als acupuncturist of beoefenaar van een andere oude Chinese geneeswijze je wilt aansluiten bij Zhong dan is dat vaak goed mogelijk. Je kunt je inschrijven via het aanmeldformulier op de website. Je hebt hiervoor diverse documenten nodig die je het beste bij de inschrijving bij de hand houdt. Welke dit zijn, lees je op de site.

Zhong is de enige beroepsvereniging in Nederland waarbij je je kunt aansluiten als je een van de disciplines binnen de TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde) beoefent. Dit mag er eentje zijn maar natuurlijk ook meer.

Aan welke voorwaarden dien je te voldoen?

Als je je wilt inschrijven dan dien je aan de volgende voorwaarden te voldoen. Zorg ervoor dat je ook echt aan alle voorwaarden voldoet want anders kun je geen lid worden.

- Je hebt een certificaat Basis Opleiding.
- Je hebt een erkende Hbo-opleiding gevolgd in een van de basisdisciplines die door Zhong geaccrediteerd wordt. Alle opleidingen waar dit voor geldt vind je in een lijst op de site van Zhong.
- Je bent in het bezit van een diploma Medische Basiskennis.
- Je hebt een geldig certificaat EHBO en Reanimatie.
- Je kunt een VOG tonen.
- Je beheerst Nederlands en/of Engels goed in zowel woord als geschrift.

Voldoe je aan alle eisen die worden gesteld? Dan kun je je aanmelden als lid. Houd er wel rekening mee dat de verwerking van je gegevens wat tijd in beslag kan nemen en je niet direct de volgende dag al geregistreerd zult staan.

Drie soorten lidmaatschap mogelijk

Bij Zhong bestaan er drie verschillende lidmaatschappen. Dit zijn het praktiserend lidmaatschap, het niet praktiserend lidmaatschap en het student lidmaatschap.

In het eerste geval beoefen je in de praktijk een behandelmethode die wordt erkend door de TCG, behandel je minimaal zes patiënten per week en heb je een Hbo-opleiding afgerond.

Kies je voor een niet praktiserend lidmaatschap? Dan kun je maximaal drie jaar lid worden terwijl je niet aan alle beroepseisen voldoet maar wel aan een deel, of dat je op een bepaald moment door omstandigheden je beroep even niet kunt uitoefenen.

Het student lidmaatschap is voor toekomstige therapeuten die nog bezig zijn met de opleiding en kan voor maximaal vier jaar worden afgesloten.

De kosten voor de verschillende lidmaatschappen vind je op de website van Zhong.

Erkenning voor je werk als beoefenaar van TCG als je bij een beroepsvereniging voor acupunctuur bent aangesloten

Als je als praktiserend therapeut bij Zhong bent aangesloten betekent dit dat je erkend wordt en waardering krijgt voor je werk. Mochten er zich problemen voordoen bij een behandeling of iets anders dan kan de beroepsvereniging je daarbij helpen deze op te lossen.

Dit geldt ook voor patiënten: bepaalde kwesties worden opgelost via het tuchtrecht dat voor veel medische zaken en beroepen kan worden ingezet.

Hoofdstuk 14: Acupunctuurnaalden en pleisters

Als je kiest voor een behandeling met acupunctuur dan denkt vrijwel iedereen daarbij direct aan naalden. Dit is ook niet vreemd want dit is de methode die daarvoor in de meeste gevallen wordt ingezet.

Een dergelijke behandeling kun je niet zelf doen, dus daarvoor moet je wel naar een goede acupuncturist toe die weet wat het inhoudt.

Heb je nu ook op momenten dat je geen afspraak hebt last van klachten of pijn en kun je niet direct bij je behandelaar terecht? Dan zijn acupunctuurpleisters wellicht een oplossing voor jou.

Pleisters kun je overal en altijd zelf aanbrengen

Het grote voordeel van acupunctuurpleisters is dat je deze zelf kunt aanbrengen en dus niet meer afhankelijk bent van een acupuncturist om je te behandelen.

Deze kun je op elk gewenst moment en plek zelf gebruiken zodat je niet onnodig lang last houdt terwijl je op een behandeling wacht. Bijzonder handig als je bijvoorbeeld last krijgt van pijn op je werk, op school of tijdens je vakantie. De pleisters hebben een soortgelijke werking als de naalden en werken soms zelfs nog beter.

Diverse soorten patches die zijn ontwikkeld

Er zijn twee soorten pleisters voor acupunctuur te onderscheiden. De eerste soort die werd ontwikkeld staat bekend onder de naam Energy Patches.

Deze werden speciaal ontwikkeld voor personeel in een onderzeeër om hen tijdens het werk zo fit en alert mogelijk te houden. De Energy Patches gaven geen stoffen af aan de huid en het lichaam als ze opgeplakt zitten maar zorgen wel voor een verbetering van de energie waardoor de mensen in de onderzeeër veel meer konden doen en hun prestaties zeker verbeterden.

Icewave patches

Dit geconstateerd hebbende besloot de ontwikkelaar van deze patches nog een stapje verder te gaan. De volgende stap bestaat uit het ontwikkelen van zogenaamde pijnpatches, ook bekend onder de naam Icewave patches.

Deze patches hebben hun naam te danken aan het feit dat de temperatuur van de huid van degene die ze gebruikt met zo'n vier graden zakt nadat ze zijn aangebracht.

Dit was niet het enige aantoonbare effect van de patches. Op plekken waar mensen ontstekingen hadden veranderden deze, maar het allerbelangrijkste effect was (en is) toch wel dat de pijnklachten bij de gebruikers binnen enkele secondes tot minuten verminderden en zelfs helemaal verdwenen. In bepaalde gevallen bleek zelfs heel de kwaal weg te zijn.

Lifewave patches

Deze Amerikaanse uitvinding werd in gebruik genomen bij leden van de marine van dat land maar daar bleef het niet bepaald bij. Toen er meer over bekend werd, besloten ook sporters gebruik te maken van de Icewave patches en werden deze tevens voor particulier gebruik op de markt gebracht.

Er werden diverse toepassingen van het product ontwikkeld en deze werden onder de naam Lifewave op de markt gebracht. De producten worden niet enkel in de Verenigde Staten gebruikt maar zijn overal ter wereld verkrijgbaar.

Ook te koop voor particulieren

De patches van Lifewave zijn in Nederland door een arts geïntroduceerd en werden in eerste instantie alleen in praktijken door artsen en therapeuten gebruikt. Omdat je ze ook eenvoudig zelf kunt gebruiken zijn ze nu ook voor particulieren te koop.

Het resultaat dat je met de patches boekt is vergelijkbaar met een infraroodlamp. De patches zorgen ervoor dat je lichaam de infraroodstraling die het zelf aanmaakt, reflecteert en deze zo weer in je lijf terecht komt en niet verloren gaat.

Als de patches op bepaalde acupunctuurpunten worden aangebracht doen ze daar hun werking en zorgen ervoor dat je lichaam weer voedingsstoffen, water en zuurstof kan opnemen, waardoor jij meer energie krijgt en van je pijnklachten afraakt.

Dit is dus een vergelijkbaar effect als optreedt wanneer je een acupunctuurbehandeling met naalden ondergaat.

Alles over acupuncturnaalden

Naalden bestaan in verschillende soorten en maten, maar ze zijn allemaal heel dun. Dat moet ook wel want ze worden natuurlijk in je huid geprikt en je wilt er geen wondjes of blauwe plekken aan overhouden.

Acupuncturnaalden zijn in allerlei soorten verkrijgbaar en worden van roestvrijstaal of van titanium gemaakt. In dat laatste geval zijn ze ook geschikt om te gebruiken bij mensen die snel een allergische reactie voor bepaalde materialen ontwikkelen. Titanium is namelijk speciaal hypoallergeen materiaal dat veel wordt toegepast voor gebruiksartikelen zoals bijvoorbeeld brillen en horloges, die met je huid in contact komen.

De acupuncturist bepaalt welke naalden worden gebruikt

Een acupuncturist bepaalt zelf met welke naalden er gewerkt wordt. Hij of zij kan ervoor kiezen een bepaalde soort of merk te gebruiken indien dit goed bevalt, maar veelal zullen ze verschillende soorten in het assortiment hebben.

Omdat iedereen nu eenmaal anders is en elke klacht, aandoening of probleem op geheel eigen wijze behandeld wordt, kan de keuze van de naald daarin ook variëren.

De acupuncturist weet doorgaans door ervaring wat het beste geschikt is om voor welke patiënt te gebruiken. Mocht de keuze onverhoopt niet helemaal goed zijn dan kan bij een latere behandeling altijd nog voor een andere soort gekozen worden.

Herbruikbare of wegwerpnaalden?

Bij een acupunctuurbehandeling speelt hygiëne een belangrijke rol. Je wilt immers geen infectie oplopen doordat de naalden die worden gebruikt niet goed ontsmet of schoongemaakt zijn.

Bij een erkende acupunctuurpraktijk wordt volgens strenge regels gewerkt en worden de naalden na elke behandeling goed gereinigd.

Er wordt daarnaast steeds vaker gekozen voor wegwerpnaalden zodat deze maar voor één patiënt worden gebruikt en daarna worden weggegooid. Op die manier kan er zeker geen infectie voorkomen door vieze naalden.

Prikken en eruit halen doet geen pijn

De naalden worden bij acupunctuur maar een klein stukje in de acupunctuurpunten in je lichaam geprikt. Dat is reeds voldoende om effect te hebben. Verder erin hoeft echt niet.

Als eenmaal alle naalden die nodig geacht worden in je lichaam zitten, blijven deze er zo'n twintig minuten inzitten. Daarna worden ze er weer voorzichtig uitgehaald.

Het prikken en eruit halen doet geen pijn. Dit hangt natuurlijk ook van de acupuncturist die je behandelt af, maar een goed gekwalificeerd iemand weet wat te doen en brengt zachtheid in de behandeling.

Wanneer weet je dat het werkt?

Voel je een soort klein schokje of een tinteling op het moment dat de naald in je lichaam wordt geprikt? Dan is dat goed want dat betekent dat je lichaam op de behandeling reageert en dat de naalden op de juiste plek zitten. Zo heb je ook de beste kans op een goed effect.

Acupunctuur is erop gericht de energiebalans in je lichaam te herstellen en goed op peil te brengen. Door de naalden op de acupunctuurpunten aan te brengen wordt hiervoor gezorgd en stroomt de energie naar plekken waar deze nodig is. Dit betekent dat eventuele blokkades kunnen worden opgeheven en dat jij snel minder last hebt van pijn.

Zelf een pleister plakken wanneer jij dat wilt

Krijg je plotselinge pijnklachten of voel je dat de balans in je lichaam niet goed is en heb je daardoor weinig energie? En ben je net ergens waar je geen acupuncturist kunt contacteren of moet je op een afspraak wachten?

Dan hoef je niet te lang pijn te hebben en kun je ervoor kiezen een pleister of patch te gebruiken om de pijn tegen te gaan. Deze is overal te gebruiken dus dat is handig en je hebt er niemand anders voor nodig om deze aan te brengen. Mocht de pleister op een plek komen te zitten waar je zelf wat moeilijk bij kunt dan kan iemand anders, zoals een vriend of familielid, je daar ook gewoon bij helpen.

Zorg ervoor dat je de juiste acupunctuurpunten kiest om je patches te plakken

Alleen maar voordelen dus als je voor het gebruik van patches kiest? Niet helemaal want je kunt de behandeling dan wel zelf uitvoeren waar en wanneer je maar wilt, maar je dient wel de juiste acupunctuurpunten aan te pakken en weten te zitten.

Een getraind acupuncturist weet deze feilloos te vinden maar dit kan voor jou als leek toch wel aardig ingewikkeld worden.

Zaak dus om je daar goed in te verdiepen of dezelfde punten te behandelen als je acupuncturist. En dan nog kunnen deze bij verdere behandelingen ineens op een andere plek zitten waar het nodig is deze aan te pakken.

ACUPUNCTUUR24.NL

Acupunctuur handboek

LEER ALLES OVER
ACUPUNCTUUR IN
ÉÉN HANDIG BOEK



acupunctuur24.nl

