

TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE (TCM)

Traditionele Chinese Geneeskunde behoort tot een van de oudste medische tradities ter wereld. Zij wordt door de Verenigde Naties en de World Health Organisation erkend als een complete geneeswijze. Onder TCM vallen acupunctuur, moxa, kruiden, cupping, Qigong en Tuina-massage.

Acupunctuur

Eeuwen geleden al konden de Chinezen het functioneren van het menselijk lichaam nauwkeurig verklaren door het observeren van de natuur. De Chinese zienswijze benadert de mens en zijn ziektes anders dan de Westerse geneeskunde. Ze verschilt hierin door niet de ziekte maar de zieke mens in zijn omgeving centraal te stellen.

Alles wat bestaat is volgens de Chinese filosofie een samengaan van twee oerkrachten, Yin en Yang. Gezondheid betekent een goed evenwicht tussen deze krachten. Bij verstoring kunnen er klachten optreden.

Het basisprincipe van de acupunctuur is de circulatie van de levensenergie Qi. Deze Qi wordt in de organen opgewekt en stroomt via een ingewikkeld stelsel van kanalen (meridianen) door ons lichaam. Als deze Qi onbelemmerd stroomt is de mens gezond. Verstoringen in de Qi-circulatie kunnen ontstaan door stress, trauma's, heftige emoties, klimaat, parasieten, verkeerd eten e.d. Dan is er sprake van ziekte, het energie-evenwicht is verstoord.



Bij acupunctuur worden naalden op nauwkeurig omschreven punten via de huid ingebracht. Hierdoor kan de stroom van de energie beïnvloed worden en blokkades opgeheven. Door het bewust worden van de mogelijke oorzaak die ten grondslag ligt aan de klacht kan men zelf actief meewerken aan het genezingsproces door bijvoorbeeld leefwijze en voeding aan te passen.

Bij kinderen tot 10 jaar wordt in het algemeen geen gebruikgemaakt van naalden. Laser en massage zijn pijnloze technieken met dezelfde uitwerking.

Diagnose

Om een goed beeld te krijgen van de patiënt en zijn klacht wordt er gebruikt-gemaakt van diverse diagnose-technieken.

- Een uitgebreid vraaggesprek (anamnese) waarin rekening wordt gehouden met leeftijd, lichaamsbouw, werk, emoties, relaties etc.
- Tong- en polsdiagnose
- Onderzoek: het lichaam wordt onderzocht waarbij gelet wordt op houding en motoriek, gezichtskenmerken, palpatie van de buik, kleur van de huid, structuur van de nagels

Gezamenlijk hebben deze diagnose-methoden het doel om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van de persoon en zijn probleem. Op deze wijze is het mogelijk om een specifieke, persoonsgebonden behandeling te geven.

Bekendheid

Acupunctuur is verreweg de meest bekende TCM-discipline in Europa. Deze bekendheid is ontstaan door de goede resultaten bij pijnbestrijding. Met acupunctuur kunnen echter veel meer aandoeningen behandeld worden. De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft een lijst gepubliceerd van ziektes, welke door acupunctuur te behandelen zijn.

Moxa-therapie

Moxa is een manier om energie te reguleren of toe te voegen. Het bestaat uit moxa (bijvoetkruid) dat in de vorm van een stick of kegeltje in brand wordt gestoken.

De stick wordt boven de huid gehouden, het kegeltje met een isolerend schijfje op de huid geplaatst. Hierdoor wordt warmte via acupunctuurpunten of bepaalde huidzones aan het lichaam toegevoegd.



Moxa-therapie wordt toegepast bij algehele zwakte en inwendige koude. Moxa stimuleert de circulatie en heft futloosheid en vermoeidheid op.

Cupping

Bestaat uit het plaatsen van zogenoemde Cups. Dit zijn holle glazen potjes of bamboebekers die kortstondig van binnen worden verwarmd en op de huid geplaatst. Door het verwarmen ontstaat er een onderdruk in de cup. De zuigkracht zorgt ervoor dat de huid in de cup getrokken wordt. Dit stimuleert de bloedsomloop en heft stagnatie en blokkades op.

Cupping wordt ingezet bij pijn, verkramping en verkoudheid.



Cupping-massage. Het lichaam, en dan meestal de rug, wordt ingesmeerd met olie waarna een grote cup wordt aangebracht. Deze cup wordt door de therapeut over de rug bewogen, wat een zeer diepe, krachtige massage tot gevolg heeft.

Het plaatsen van Cups geeft rode of blauwe plekken op het lichaam die niet pijnlijk zijn. Dit is een normaal verschijnsel en zal binnen enkele dagen wegtrekken.

Aanvullende technieken

Klopper is een massage-techniek die gebruik maakt van een mechanische klopper. Hierbij worden de rug- en schouderspieren losgeklopt waardoor stagnaties opgeheven worden.

Ooracupunctuur is een techniek die zowel in combinatie met bovengenoemde methoden als ook losstaand gebruikt kan worden. Zij gaat uit van reflexzones op het oor die delen van het lichaam beïnvloeden. Door specifieke punten te prikken of via drukknopjes te stimuleren worden gebieden en functies beïnvloed.

Schedelacupunctuur is evenals ooracupunctuur een techniek die gecombineerd kan worden alsook losstaand beoefend kan worden. Door specifieke zones op de schedel met naalden of stroom te stimuleren worden functies beïnvloed.

Elektro-stimulatie-acupunctuur maakt gebruik van een elektrisch apparaat dat pulsen produceert. Het wordt aangesloten op de ingebrachte acupunctuurnaalden waardoor er een extra stimulatie ontstaat.

Magneettherapie heeft eveneens dezelfde principes als acupunctuur. Ook hierbij wordt geen gebruik gemaakt van naalden maar van pleisters voorzien van kleine magneetjes. De magneetjes zijn van diverse sterktes en worden geplakt op acupunctuurpunten.