

Help hoofdpijn de wereld uit

Onderzoek naar hoofdpijn en de behandeling daarvan middels acupunctuur

Yong Yu

Beroepsopleiding Acupunctuur 2e jaar, Academie Qing-Bai

Juli 2018

Samenvatting

Het hoofd is de meeste yang gedeelte van het lichaam. Voldoende *yang qi*, *xue* en voedingsessence zijn belangrijk voor de goede functionering van het hoofd.

Hoofdpijn is een vaak voorkomende klacht, heeft een brede scala aan symptomen en veel invloed op iemands dagelijkse leven.

Deze paper analyseert via literatuuronderzoek de fysiologie van het hoofd, de definitie van hoofdpijn vanuit de westerse en TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde) optiek, de etiologie en de pathologie ervan.

De TCG behandeling richt zich op de verbetering van de vrije stroming van *qi* en *xue*, en kan zowel de verstoringen van de interne organen als de blokkades op emotioneel en psychisch gebied van de betreffende organen opheffen.

Een gezondheidsadvies kan helpen bij hoofdpijn beheer.

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Hoofdpijn vanuit westers standpunt	3
3. De fysiologie van het hoofd volgens de klassiekers	4
4. Hoofdpijn vanuit TCG optiek	5
5. Etiologie	5
5.1 Emotionele spanningen	5
5.2 Constitutionele deficiëntie	6
5.3 Leefstijl	7
5.4 Dieet	7
5.5 Trauma	7
5.6 Bevalling	7
5.7 Externe pathogene factoren	7
6. Pathologie	7
6.1 Exces van <i>yang</i>	7
6.2 Deficiëntie van Yang	8
6.3 Exces van Yin	9
6.4 Deficiëntie van Yin	9
7. De behandelingen en de mogelijke puntkeuze:	9
8. TCG gezondheidsadvies	11
9. Conclusie:	11
10. Literatuurlijst:	13

1. Inleiding

Iedereen heeft ooit een keer hoofdpijn gehad. *"Dagelijks hebben naar schatting zo'n 3,5 miljoen Nederlanders hoofdpijn. De meest voorkomende vorm is spanningshoofdpijn, die bij zes op de tien mensen voorkomt. Bijna 2 miljoen mensen hebben last van migraine. 1 op de 10.000 mensen heeft te maken met clusterhoofdpijn."*

(Bron: <https://allesoverhoofdpijn.nl/leven-met-hoofdpijn/>)

"Om welke vorm van hoofdpijn het ook gaat, regelmatig terugkerende of chronische hoofdpijn heeft een grote invloed op het dagelijks leven van patiënten. Door ziekteverzuim kunnen zij te maken krijgen met problemen op het werk of bij hun studie. Ook kan hoofdpijn het gezinsleven en sociale activiteiten in de weg staan."

(Bron: <https://allesoverhoofdpijn.nl/leven-met-hoofdpijn/>)

"Bij patiënten in de huisartsenpraktijk die klagen over hoofdpijn wordt 11% gediagnosticeerd met spanningshoofdpijn (bij 22% wordt 'hoofdpijn zonder bekende oorzaak' als diagnose gesteld). Spanningshoofdpijn komt het meest voor bij personen in de leeftijdsgroep 25-44 jaar."(Bron: I.M. Okkes, S.K. Oskam, H. Lamberts (1998). *Van klacht naar diagnose*. Coutinho.)

Het hoofdpijn probleem heeft een breed scala aan symptomen en veel invloed op iemands dagelijkse leven. De reguliere geneeskunde focust zich jammer genoeg vaak op de symptoom bestrijding en behandelt het lichaam en de geest apart. Voor de lichamelijke klachten worden er vaak medicijnen voorgeschreven en krijgen patiënten het advies om er mee te leren leven. Voor de emotionele en psychische klachten worden de patiënten doorgestuurd naar een psychiater. TCG echter beschouwt de geest en het lichaam als een eenheid. Volgens de orgaantheorie staan de emoties en mentale processen onder invloed van de interne organen. De relatie tussen elk orgaan en een bepaalde emotie is wederzijds: de toestand van het orgaan zal de emoties beïnvloeden, en de emoties zullen de toestand van het orgaan beïnvloeden. Dit biedt de therapeut de mogelijkheid om holistisch naar ieder individu te kijken, om zowel het lichaam als de geest te behandelen.

In deze paper wordt via literatuuronderzoek analyse uitgevoerd voor de volgende zaken:

- Wat is de fysiologie van het hoofd volgens TCG klassiekers?
- Wat houdt hoofdpijn in volgens de reguliere geneeskunde en TCG?
- Welke etiologische factoren spelen een rol?
- Wat is de pathologie rondom hoofdpijn?
- Wat zijn de behandelmethoden en welke acupunctuurpunten zijn er voor geschikt?

2. Hoofdpijn vanuit westers standpunt

Volgens de **definitie** van de International Association for the Study of Pain (IASP) wordt **pijn** gedefinieerd als *"een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging"*.

(bron: <http://www.pijn.com/nl/zorgverleners/pijndiagnose/wat-is-pijn/>)

Volgens Wikipedia luidt de definitie van hoofdpijn als volgt: "**Hoofdpijn**, pijn gelokaliseerd in en om het hoofd, is vrijwel altijd een onschuldige klacht. Hersenweefsel is gevoelloos."(bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Hoofdpijn>)

Volgens dezelfde bron wordt spanningshoofdpijn uitgelegd als: "**Spanningshoofdpijn** is hoofdpijn die wordt toegeschreven aan overmatige spanning in gelaats- en/of nekspieren. Het is verreweg de meest voorkomende vorm van hoofdpijn, en de diagnose wordt meestal gesteld door uitsluiting van andere oorzaken, dat wil zeggen, er zijn per definitie geen andere oorzaken voor te vinden.

De pijn is meestal gering tot matig, diffuus drukkend of klemmend van aard, aan beide zijden van het hoofd. De pijn duurt van enkele minuten tot vele dagen en gaat niet gepaard met andere verschijnselen. De pijn wordt niet erger bij inspanning.(Bron: T.O.H. de Jongh, H. de Vries, H.G.L.M. Grundmeijer (2005). *Diagnostiek van alledaagse klachten. Bohn Stafleu van Loghum.*) Meestal zijn er meerdere factoren, risicofactoren, verantwoordelijk voor spanningshoofdpijn:

- fysieke factoren
- psychische factoren
- hormonale factoren.

De precieze oorzaak van spanningshoofdpijn is vooralsnog onduidelijk. Meestal komt ze spontaan opzetten, en ruim de helft van de mensen heeft dit weleens. Laboratorium- en ander onderzoek levert vrijwel nooit iets op. Sommige mensen hebben hun hele leven lang zeer geregeld last van spanningshoofdpijn."

(Bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Spanningshoofdpijn>)

3. De fysiologie van het hoofd volgens de klassiekers

"Het hoofd is het paleis van yang. Het is als de hemel, nl aan de top van het lichaam: de 3 Yang meridianen, de 3 Yang organen en het Bloed & de Essentie van de 3 Yin meridianen en de Yin organen bereiken allemaal het hoofd." (Bron: 180106 Acupunctuur 2 hand-out Stress, hoofdpijn en slapeloosheid.pdf)

Het hoofd is het meeste yang gedeelte van het lichaam. In het hoofd maken alle yang meridianen van de arm verbinding met die van het been. De yang meridianen lopen direct naar het hoofd, maar de yin meridianen niet, behalve de Lever en de Hartmeridiaan. De Levermeridiaan loopt naar de vertex en zorgt voor voldoende bloedvoorraad in het hoofd. De Hartmeridiaan loopt naar de tong en zorgt voor een goede functionering van Shen(de Geest). De overige yin meridianen bereiken het hoofd via hun divergente meridiaan welke verbinding maakt met zijn yin-yang gekoppelde yang meridiaan in de nek regio.

Volgens de klassieker, zorgen Du Mai, Yang Wei Mai en de Blaasmeridiaan voor voldoende yang qi, de Levermeridiaan voor voldoende xue, en de Maagmeridiaan voor de voedingsessence. Kortom, voldoende yang qi, voldoende xue en goede voeding zijn essentieel voor een goede functionering van het hoofd.

4. Hoofdpijn vanuit TCG optiek

"Het algemene principe dat in de Chinese geneeskunde wordt gebruikt als verklaring voor het fenomeen 'pijn' luidt: 'tong ze bu tong, bu tong ze tong'. Dit betekent dat wanneer de stroming vrij is er geen pijn is, maar wanneer de stroming geblokkeerd raakt er pijn zal optreden. Deze uitspraak geldt voor alle soorten pijn, ongeacht de oorzaak. Het is de subjectieve beleving van een gebrek aan stroming van qi(energie) en xue(bloed)".

(Bron: syllabus Qing Bai acu-2 2007-2008, topic Hoofdpijn)

Hoofdpijn is dus het gevolg van gebrek aan vrije stroming van *qi* en *xue* in het hoofd. *Qi* en *xue* zijn te beschouwen als een *yin* en *yang* paar. Ze vormen een eenheid en zoeken continue naar balans. *Qi* is de bevelhebber van *xue* en *xue* is de moeder van *qi*. Een gebrek aan stroming van *qi* en *xue* kan worden veroorzaakt door zowel het probleem van *qi* als het van *xue*. Het is te vergelijken met stromend water. *Qi* is de wind, de kracht. *Xue* is het water. Als er voldoende *qi* en *xue* aanwezig zijn en er geen blokkades in de weg zitten, is de stroming vrij. Maar als er te weinig wind is, kan het water niet stromen. Als er te weinig water is, valt er weinig te stromen. Als de weg geblokkeerd is, vormt zich ook geen vrije stroming.

Afhankelijk van de lokalisatie op het hoofd zijn er verschillende meridianen bij betrokken. Het voorhoofd is verbonden met de Maag en Dikke Darm meridianen, het achterhoofd met de Blaasmeridiaan, de zijkanten en de kruin met de Galblaas- en Levermeridianen.

Afhankelijk van de type energetische verstoringen kan hoofdpijn ontstaan door Lever-Yang Rising, Lever Vuur, *Qi* Stagnatie, Lever Wind, Damp en Flegma, Bloedstase, Wind-Koude, Wind-Hitte en Wind-Damp.

De TCG behandeling richt zich op de verstoringen van de interne organen, maar ook op emotionele en psychische blokkades die een verstoring van de betreffende organen kunnen geven.

5. Etiologie

Volgens TCG kent hoofdpijn diverse ziekteoorzaken. Emotionele spanningen vormen de belangrijkste interne ziekteoorzaken. Externe pathogene factoren (EPF), met name Wind-Koude, Wind-Hitte en Wind-Damp en overige ziekte oorzaken, zoals leefstijl, dieet enz. kunnen ook hoofdpijn veroorzaken.

5.1 Emotionele spanningen

"Emotional causes of disease are, of course, extremely frequent causes of headaches."
(Bron: The Practice of Chinese Medicine, G. Maciocia, Blz. 3)

Het eerste effect van emotionele spanningen op het lichaam is dat ze de correcte circulatie en richting van het *qi* verstoren, wat de belangrijkste functie is van de Lever. De lever is verbonden met frustratie, irritatie, boosheid en in het algemeen emotionele spanningen. Het niet uiten of te veel uiten van deze emoties verstoort het functioneren van de Lever. De Lever *qi* stagneert, er ontstaat een combinatie van Leverwind en Hitte die naar het hoofd stijgt. Dit leidt tot hoofdpijn.

"Anger

Many different emotions fall under the broad term of 'anger' in Chinese medicine. Among them are frustration, resentment and pent-up grudges. All these emotions may cause the rising of Liver-Yang or Liver-Fire. Among the emotional causes of headaches, anger, in the broad sense intended above, is the most common one. It will give rise to headaches from Liver-Yang rising or Liver-Fire blazing. These headaches are typically situated on the Gall Bladder channel on the temple or side of the head." (Bron: The Practice of Chinese Medicine, G. Maciocia, Blz. 3)

Woede tast de Lever aan, doet *qi* stijgen, veroorzaakt de hoofdpijn aan de zijkanten van het hoofd, langs de *yin-yang* gekoppelde Galblaasmeridiaan.

"Worry

Worrying excessively knots Qi, in particular Lung- and Heart-Qi. This is often an indirect cause of headaches, as the deficiency of Lung-Qi (Metal in the Five-Element model) and cause headaches.

Worry may also be a direct cause of headaches, which are usually situated on the forehead or the top of the head and are dull in character.

Please note that, like anger, worry may also lead to Liver-Yang rising and it may therefore be a direct cause of headaches." (Bron: The Practice of Chinese Medicine, G. Maciocia, Blz. 3)

Zorgen tast de Longen aan. Volgens de *Wu Xing* theorie controleren de Longen de Lever. Als Long *qi* verstoord is, kan die de Lever *qi* aantasten. Dit kan Lever-Yang Rising veroorzaken en tot hoofdpijn leiden.

"Sadness and grief

Sadness and grief deplete Qi; in time, this may lead to the depletion of Blood and to Blood deficiency. This may cause headaches of a deficient nature from Blood deficiency. In turn, Blood deficiency may, in the long run, lead to the rising of Liver-Yang, which may cause headaches. This situation is more likely to occur in women." (Bron: The Practice of Chinese Medicine, G. Maciocia, Blz. 3)

"Fear

A chronic state of anxiety and fear depletes the Kidneys and causes headaches either directly from Kidney deficiency (in this case affecting the whole head) or indirectly when the Kidney deficiency leads to the rising of Liver-Yang." (Bron: The Practice of Chinese Medicine, G. Maciocia, Blz. 4)

Al deze emotionele spanningen kunnen interne energetische verhoudingen verstoren, en leiden tot *Qi* Stagnatie, Lever-Yang Rising, Hitte, Interne wind, of combinatie van deze syndromen.

5.2 Constitutionele deficiëntie

De constitutie is gebaseerd op Nier *jing*, ook genoemd als het voorhemelse *jing*, welke is bepaald door de ouders. Een goede constitutie biedt voldoende energetische basis voor de vrije stroming van *qi* en *xue*. Iemand die constitutionele deficiëntie heeft, heeft

gebrek aan deze goede basis, en is daarom vatbaarder voor interne en externe pathogenen en kan makkelijker last van hoofdpijn krijgen.

5.3 Leefstijl

Normale inspanning verbruikt *qi* en *xue*, dat na een rustmoment vrij snel aangevuld wordt. Ontbreken deze rustmomenten gedurende een langere periode, dan heeft het lichaam geen kans om deze aan te vullen, waardoor *qi xu* en/of *xue xu* ontstaat, en de vrije stroming van *qi* en *xue* verstoord wordt, hetgeen tot hoofdpijn kan leiden. Twee voorbeelden van deze leefstijl zijn frequent overwerken en excessief seksueel gedrag.

5.4 Dieet

Te vet, te veel, te zoet en onregelmatig eten beschadigen de transformatie- en transportfunctie van de Milt, waardoor Damp-Flegma gaat vormen en de vrije stroming van *qi* en *xue* wordt verstoord.

5.5 Trauma

Trauma kan in het hoofd bloedstase veroorzaken en vrije stroming van *qi* en *xue* blokkeren. Dit leidt tot chronische hoofdpijn.

5.6 Bevalling

Te veel en snel achter elkaar kinderen krijgen verzwakt de Lever, de Nieren en *ren mai* van een vrouw, en kan leiden tot *gan xue xu*, *shen qi xu* en/of *shen jing xu*, hetgeen hoofdpijn veroorzaakt door Leegte.

5.7 Externe pathogene factoren

Wind is volgens TCG een *yang* pathogene factor, welke vooral het bovenste gedeelte van het lichaam aantast. Koude vertraagt de circulatie van *qi* en *xue*, Hitte beschadigt *yin*, Damp vertroebelt. EPF Wind-Koude, Wind-Hitte en Wind-Damp zijn drie belangrijke externe ziekteoorzaken.

6. Pathologie

Het hoofd is het paleis van Yang. De pathologie van hoofdpijn kan onderscheiden worden in vier basis condities: Exces van *yang*, Deficiëntie van *yang*, Exces van *yin* en Deficiëntie van *yin*. De onderstaande tabel geeft deze basis condities en hun bijbehorende energetische verstoringen weer.

Basis condities	Energetische verstoringen
Exces van Yang	Lever-Yang Rising, Lever Vuur
Deficiëntie van Yang	<i>Wei qi xu</i> , <i>shen yang xu</i> , <i>pi qi xu</i>
Exces van Yin	Damp en Flegma
Deficiëntie van Yin	<i>Gan xue xu</i> en <i>shen yin xu</i>

Tabel 1 basis condities en de bijbehorende energetische verstoringen

6.1 Exces van *yang*

Exces van *yang* heeft twee betekenissen: echt of relatieve exces van *yang*. Lever Vuur is een voorbeeld van de echt exces van *yang*, terwijl Lever-Yang Rising een voorbeeld is van de relatieve exces van *yang*.

Lever Vuur wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van een feitelijke pathogene factor, d.w.z. Vuur. Dit syndroom kent geen onderliggende Leegte van *yin*. Vuur beschadigt *yin*, en heeft een natuurlijke tendens om op te laaien en agiteert de *Shen* (de Geest). Dit type hoofdpijn is heel intens, kloppend van aard, meestal ter hoogte van de slapen of de ogen.

Lever-Yang Rising heeft een onderliggende *yin* Leegte en kan gevolg zijn van *gan xue xu* (Lever bloed deficiëntie), *gan yin xu* (Lever *yin* deficiëntie), *gan shen yin xu* (Lever en Nier *yin* deficiëntie) en combinatie van *gan shen yin xu* en *shen yang xu* (Nier *yang* deficiëntie).

Lever-Yang Rising door *gan xue xu* komt het meest vaak voor. Dit syndroom wordt gekenmerkt door het ontbreken van evenwicht tussen Lever *yin* en Lever *yang*. Want bloed is een vorm van *yin* en wordt opgeslagen in de Lever. Als Lever bloed deficiënt is, is Lever-Yang relatief in excès. Omdat *yang* een bewegend en omhoog gaand karakter heeft, kan Lever-Yang makkelijk via de Levermeridiaan naar het hoofd stijgen en hoofdpijn veroorzaken.

Gan yin xu is nauw gerelateerd aan *gan xue xu*, want *xue* is een vorm van *yin*. Het verschil tussen Lever-Yang Rising door *gan xue xu* en die door *gan yin xu* is dat bij de laatste de symptomen zoals droge ogen, tong zonder beslag aanwezig zijn.

De Lever en de Nieren hebben dezelfde bron. Volgens de *Wu Xing* theorie, behoort de Lever tot de Hout en de Nieren tot het Water. Als Lever-Yang Rising ontstaat door *gan shen yin xu*, is het Water deficiënt en slaagt er niet in om het Hout te voeden.

Lever-Yang Rising door de combinatie van *gan shen yin xu* en *shen yang xu* komt niet vaak voor, maar is theoretisch mogelijk. De Nieren zijn de bron van *yin* en *yang*. Als *yin* deficiënt is, raakt op ten duur *yang* ook op. Chronisch *shen yin xu* kan tot *shen yang xu* leiden en hoofdpijn veroorzaken.

Hoofdpijn door Exces van *yang* toont eigenlijk een stagnatie van *yang qi* in het hoofd: *qi* kan niet circuleren en veroorzaakt hoofdpijn. Lever *Qi* Stagnatie hoort hier ook bij. Het gaat vaak gepaard met de disharmonie van de Maag. Volgens de *Wu Xing* theorie, controleert het Hout (Lever) de Aard (Maag/Milt). Als de vrije stroming van de Lever *qi* stagneert, wordt de transport- en transformatie functie van de Milt verstoord. De Maag en de Milt zijn een *yin-yang* koppel, de Maagmeridiaan loopt op de voorhoofd. Daarom bevindt dit type hoofdpijn zich aan de voorkant van het hoofd of de slapen.

6.2 Deficiëntie van Yang

Deficiëntie van *yang* is de tegenovergestelde situatie, d.w.z. niet genoeg heldere *yang* bereikt het hoofd. Onder normale omstandigheden stroomt heldere *yang qi* naar het hoofd, waardoor de openingen van het hoofd (oren, neus, mond, ogen en *Shen*) helderder worden. Het stijgen van heldere *yang* naar het hoofd is ook erg belangrijk voor het constant opruimen van potentiële *yin* pathogene factoren uit het hoofd.

Dit fysiologische proces is gefaciliteerd door de feite dat alle *yang* meridianen het hoofd bereiken. De twee meest voorkomende voorbeelden van deficiëntie van *yang* zijn *Wei qi* of *shen yang* die het hoofd niet bereiken. *Wei qi xu* veroorzaakt frontale hoofdpijn en *shen yang xu* de occipitale hoofdpijn.

6.3 Exces van Yin

Zoals eerder in deze paper al is geschreven, bereiken alle *yang* meridianen direct het hoofd, echter de meeste *yin* meridianen niet. Dit is om de stijging van heldere *yang* naar het hoofd te garanderen. De openingen in het hoofd en de *Shen* moeten helder blijven. Opeenhoping van overtollige *yin* in het hoofd zal de stijging van heldere *yang* tegenhouden en zal daarom leiden tot vertroebeling van de openingen en de *Shen*.

De twee meest voorkomende pathogene factoren zijn Damp en Flegma.

Dit type hoofdpijn is dof, maar wel intens.

6.4 Deficiëntie van Yin

Aangezien het hoofd een samenvloeiingsgebied van *yang* meridianen is, is de stijging van heldere *yang* naar het hoofd noodzakelijk, dus deficiëntie van *yin* is niet een veel voorkomende oorzaak van hoofdpijn. Omdat bloed deel uitmaakt van *yin*, is een tekort aan bloed, wat een relatief veel voorkomende oorzaak van hoofdpijn is, ook een type deficiëntie van *yin*. Lever of Hart *xue xu* is een veelvoorkomende oorzaak van dit type hoofdpijn.

Andere voorbeelden van deficiëntie van *yin* zijn *shen yin xu* of *shen jing xu*.

Dit type hoofdpijn is dof en mild van karakter.

7. De behandelingen en de mogelijke puntkeuze:

7.1. Symptomatische aanpak

De accent van deze behandeling ligt op het herstel van de lokale circulatie van *qi* en *xue* van de aangedane meridianen. De behandelingen worden gesommeerd en weergegeven in de onderstaande tabel.

Locatie hoofdpijn	Aangedane meridiaan	Lokale punten	Distale punten
Achter hoofd	Blaasmeridiaan en Du mai	DU-15, BL-10, GB-20	SI-3, SI-6, BL-60, BL-62
Lateraal	Galblaasmeridiaan	GB-5 t/m GB-8	SJ-5, GB-41, GB-43
Frontaal	Maagmeridiaan	GB-14, yin tang, BL-2, MG-8	LI-4, ST-43
Vertex	Levermeridiaan	DU-20, si shen chong	KID-1, LIV-3, GB-34

Tabel 2 Locatie hoofdpijn met mogelijke puntenkeuze

In de behandeling kan *Jingjin* (Tendo-musculaire meridiaan) eventueel behandeld worden en kunnen *Ahshi* punten ingezet worden.

7.2. Onderliggende conditie

Alleen symptomen bestrijden is niet voldoende. Hoofdpijn kan na een tijdje weer terugkeren. Om dit te voorkomen moeten de onderliggende energetische storingen aangepakt worden. Dit wordt weergegeven in tabel 3, welke is gebaseerd op de patroon differentiatie van het boek "The Practice of Chinese Medicine" van G. Maciocia(2008).

Type energetische verstoringen	Mogelijke punten
Lever-Yang Rising	Liv-3, Liv-8, SP-6, SJ-5, GB-20 en In het geval van <i>Gan Shen Yin Xu</i> voeg Kid-3 toe
Lever Vuur	Liv-2, SP-6, SJ-5, GB-38, GB-20, Taiyang
Lever Wind	Liv-3, SP-6, GB-20, Du-16, Du-20
Lever Qi Stagnatie	Liv-3, GB-34, LI-4, ST-36, Du-24, Taiyang
Bloedstase	LI-11, LI-4, SP-6. Liv-3. Ahshi
Damp	SP-3, LI-4, LU-7, Ren-12, BL-20, ST-8
Flegma	ST-40, LI-4, LU-7, ST-8, Du-20
Bloed deficiëntie	ST-36, SP-6, BL-20, Liv-8, Ren-4, Du-20, HT-5
Nier deficiëntie	Kid-3, ST-36, Du-20, GB-19, Ren-4, BL-23

Tabel 3 type energetische verstoringen met mogelijke puntenkeuze

7.3. Combinatie aanpak 1 & 2

In de praktijk worden vaak de boven genoemde aanpakken gecombineerd. Zowel de lokale circulatie van *qi* en *xue* als de onderliggende energetische storingen worden behandeld.

7.4. Gebruiken van *qi jing bai mai*

Qi jing bai mai zijn de energie reservoirs en hebben relaties met 12 hoofdmeridianen. Ze kunnen ook ingezet worden bij de behandeling van hoofdpijn.

<i>qi jing bai mai</i>	Behandelgebieden
<i>dai mai</i>	Lever-Yang rising
<i>yang wei mai</i>	De verloop van <i>yang wei mai</i> komt overeen met de verloop van de Galblaasmeridiaan op het hoofd. Het behandelt de hoofdpijn in het gebied van de verloop
<i>du mai</i>	Occipitale hoofdpijn en nekpijn
<i>yang qiao mai</i>	excessieve Yang/TIA/migraine
<i>chong mai</i>	Frontale hoofdpijn, hoofdpijn die veroorzaakt is door Qi Stagnatie en/of bloedstade
<i>yin wei mai</i>	emotionele symptomatologie
<i>ren mai</i>	gehele hoofd
<i>yin qiao mai</i>	chronische hoofdpijn, geen duidelijke lokalisatie

Tabel 4 *qi jing ba mai* en hun behandelgebieden(bron: handsout *TCM en hoofdpijn*, A. Marsman 2018)

8. TCG gezondheidsadvies

Behalve acupunctuur kan de therapeut ook gezondheidsadvies geven welke helpt bij het verbeteren van de hoofdpijnbeheer.

TCM hoofdpijntype	Gezondheidsadvies
Wind-Koude	Verbetert de immuun functie om het risico op verkoudheid en griep te verkleinen. Draag een hoed of muts tijdens koude en winderige weersomstandigheden.
Wind-Hitte	Vermijd blootstelling aan sterk zonlicht.
Lever-Yang	Bewaar een rustige gemoedstoestand en controleer woede. Houd regelmatige slaapgewoonten. Vermijd sterk zonlicht en hoge temperaturen. Voorkom dat het lichaam oververhit wordt en stop met het drinken van alcohol.
Damp en Flegma	Houd de woonkamer geventileerd en droog en vermijd vochtige omgevingen. Aangezien de meeste patiënten een verzwakte Milt en Maag hebben, moeten ze een eenvoudig en licht dieet houden en ook meer voedsel eten, zoals chiazaad, <i>tu fu ling</i> (aardpeer), rode rijstboon, wintermeloen (waspompoen), maishaar en karper. Deze ingrediënten helpen slijm op te lossen en vocht in het lichaam te elimineren.
Qi, bloed of nier deficiëntie	Verstoort het lichaam niet. Raak niet geestelijk uitgeput. Eet regelmatig warme en voedende gerechten.
Bloedstase	Voorkom hoofdletsel. Een rustige gemoedstoestand handhaven en boosheid beheersen. Drink geen alcohol.
Lever Qi Stagnatie	Verminderen de stress factoren. Regelmatige bewegen. Kies wandelingen, mindfulness en andere ontspannende activiteiten. Meer en langere pauzes nemen tussen de momenten van inspanning.

Tabel 5 type hoofdpijn en gezondheidsadvies

(Bron: <https://acupunctuurrotterdam.nu/chinees-gezondheidsadvies-en-voedseltherapie-hoofdpijn/>)

9. Conclusie:

Via deze literatuur studie is het duidelijk geworden dat het hoofd het meest *yang* gedeelte is van het lichaam. Alle *yang* meridianen, de Lever en de Hartmeridiaan lopen direct naar het hoofd en de overige *yin* meridianen bereiken het hoofd via hun divergent meridiaan welke de verbinding maakt met zijn *yin-yang* gekoppelde meridianen in de nek regio. Voldoende *yang qi*, bloed en voedingsessence zijn belangrijk voor de goede functionering van het hoofd.

Hoofdpijn is een uiting van een gebrek aan vrije stroming van *qi* en *xue*. Hoofdpijn kent diverse oorzaken. Van interne ziekteoorzaken, zoals emotionele spanningen, tot externe ziekteoorzaken, zoals Wind-Hitte, Wind-Koude en Wind-Damp. Er zijn ook nog overige oorzaken, zoals de leefstijl, dieet, trauma, constitutie enz. De emotionele spanningen zijn de meest voorkomende interne ziekteoorzaak. Lever-Yang Rising is het meest voorkomende type hoofdpijn. Aan de hand van de locaties zijn verschillende interne organen betrokken. De interne organen zijn verbonden met hun eigen emoties en psychische aspecten. Ze beïnvloeden elkaar wederzijds: de toestand van het orgaan zal

de emoties beïnvloeden, en de emoties zullen de toestand van het orgaan beïnvloeden. De TCG behandeling kan zowel de blokkades op de interne organen als op de emotionele spanningen opheffen en de vrije stroming van *qi* en *xue* herstellen.

De acupunctuurbehandeling kan kiezen uit de symptomatische aanpak, de aanpak op onderliggende energetische verstoringen, de combinatie ervan of via *qi jing ba mai*. Naast de acupunctuurbehandeling kan de therapeut ook gezondheidsadvies geven voor een beter hoofdpijnbeheer.

10.Literatuurlijst:

Boeken

Maciocia G.(2005). De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde. Brussel: SATAS

Maciocia G.(2008). The practice of Chinese medicine. Churchill livingstone.

Internet

<http://www.pijn.com/nl/zorgverleners/pijndiagnose/wat-is-pijn/>

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Spanningshoofdpijn>

<https://allesoverhoofdpijn.nl/leven-met-hoofdpijn/>

<http://www.pijn.com/nl/zorgverleners/pijndiagnose/wat-is-pijn/>

<https://acupunctuurrotterdam.nu/chinees-gezondheidsadvies-en-voedseltherapie-hoofdpijn/>

Syllabus en Handsouts

Marsman, A.(2017) Syllabus Analyse en behandeling van insomnia(slapeloosheid), stress- en hoofpijnklacgten volgens TCM. Amersfoort.

Marsman, A.(2017) 180106 Acupunctuur 2 hand-out Stress, hoofdpijn en slapeloosheid. Amersfoort.