

Behandeling van nek en schouderpijn met Chinese geneeskunde



Onlangs heb ik **Jolanda Braspenning** behandeld. Ze vroeg me of ik haar kon helpen met haar nek - en schouderpijn waar ze al meer dan 10 jaar mee rondliep. De pijn was zó erg, dat ze er depressief van was geworden en eigenlijk niet goed meer kon functioneren. Uitgebreide onderzoeken in het ziekenhuis en behandelingen door de fysiotherapeut en osteopaat hadden niets opgeleverd. De behandelend arts concludeerde uiteindelijk, dat 'het vast artrose moest zijn'. Er werden pijnstillers voorgeschreven.

Na 5 behandelingen in mijn praktijk was haar pijn in haar nek en schouder verdwenen. Op de blog op mijn website kun je een [FILMPJE](#) van haar vinden, waarin ze over haar behandelingen vertelt.

Nek en Schouderpijn op z'n Chinees bekeken

In mijn praktijk zie ik vaak mensen met nek- en schouderklachten. Waar Westerse behandeling van nek – en schouderklachten vaak symptomatisch is, onderscheidt de Chinese geneeskunde een aantal mogelijke onderliggende oorzaken die de klachten kunnen veroorzaken.

Dus de oorzaak van mijn

Klachten is *Wind* in m'n schouder??

- I) **Invasie van externe pathogenen (Wind en Koude).**
De schouder wordt hier 'aangevallen' door Wind of Koude. Voorbeelden hiervan zijn airconditioning, een ventilator, tocht of het slapen zonder deken over je schouder. Dit leidt tot een invasie van Koude door Wind die de meridianen in de schouder blokkeert met pijn als gevolg. De pijn komt en gaat en verergert vaak op koude en winderige dagen.
- II) **Bloedstagnatie door trauma**
Hier wordt de pijn veroorzaakt door een verminderde bloeddoorstroming. Oorzaken van bloedstagnatie zijn onder andere blessures, overmatig gebruik van de nek en schouder (denk hierbij bijvoorbeeld aan lange tijd achter een computerscherm zitten en veel typen) De pijn is hier vaak scherp en kan diep in de nek en schouder worden gevoeld.
- III) **Gebrek aan (qi)circulatie in de meridianen**
De nek, schouders en armen delen een aantal meridianen. Gebrekkige circulatie in de nek ondermijnt de circulatie in de schouders en armen en veroorzaakt pijn die in dit geval ook gepaard kan gaan met een tintelend of doof gevoel in de vingers.
- IV) **Verstoring van de organen**
Een van de basisprincipes van de Chinese geneeskunde is dat de energiebanen (meridianen) van het lichaam verbonden zijn met de verschillende organen.

“Mijn galblaas zit m'n schouder in de weg”

Wanneer deze organen verzwakt of verstoord zijn dan kan dit leiden tot een stagnatie (lees: pijn) in de energiebanen in nek en schouder. Betrokken organen zijn vaak Lever, Galblaas Longen en Dunne Darm.

Hoe wordt nek- en schouderpijn Chinees behandeld?

Een goede diagnose is enorm belangrijk en staat of valt met een succesvolle behandeling. Vaak zet ik een combinatie van verschillende behandelmethoden in die het beste aansluit op de onderliggende oorzaak. Mogelijke behandelmethoden zijn: acupunctuur, Chinese kruiden, Chinese massage, dry needling en Qi gong. (Chinese therapeutische oefeningen)

Op mijn [website](#) kun je nagaan wat deze behandelmethoden precies inhouden en onder het kopje 'werkwijze' zien, hoe ik te werk ga en wat je kunt verwachten.

Voorkomen is beter dan genezen

Graag geef ik je wat tips om de kans op nek en schouderpijn te beperken:

- ◆ Vermijd tocht op je schouders en nek wanneer je slaapt; vooral als het koud weer is
- ◆ Als je een oude nek- of schouderblessure hebt, laat die dan zo snel mogelijk behandelen om erger te voorkomen
- ◆ Vermijd het aanraken van koude objecten met je blote handen omdat dit de meridiaan
circulatie in je nek en schouders kan verstoren.
- ◆ Doe regelmatig oefeningen voor je nek en schouders die klachten kunnen voorkomen
of verbeteren. Graag leer ik je er een paar.

Eerste
consult
gratis

Net zoals jij wil ik graag weten of ik je kan helpen met je klachten.

Ben jij je pijn ook beu? Neem dan contact met mij op voor het maken van een afspraak.