

PIJN STILLEN ZONDER PILLEN

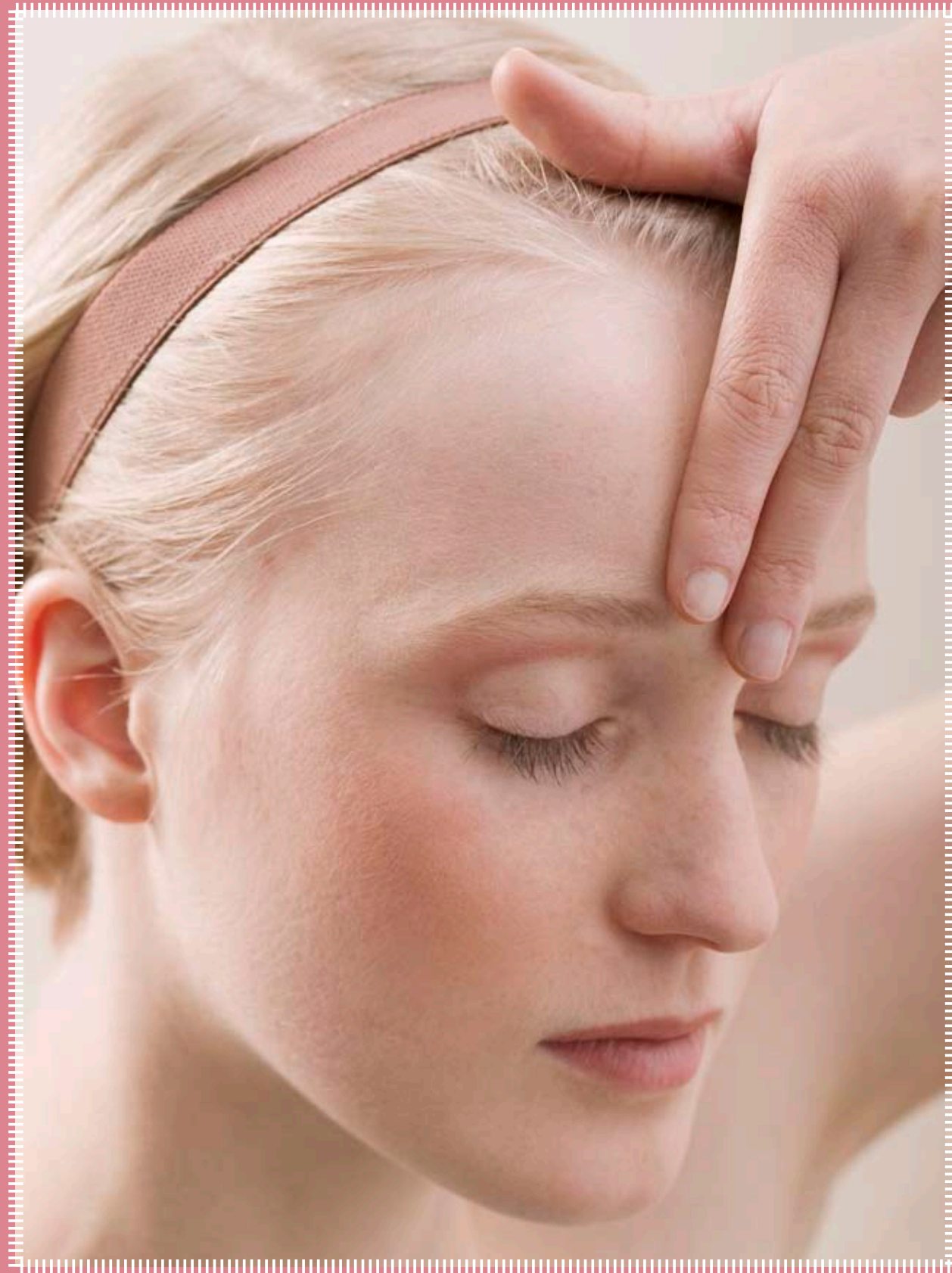
met doe-het-zelf-acupressuur

Het is misschien even zoeken naar precies dat ene drukpunt onder de schedelrand, maar het is wel de moeite waard. Want acupressuur kan veel pijnklachten verzachten. Zo werkt het.

Hoofdpijn, blauwe plek of pijnlijke knie... De meeste mensen wrijven bij pijn intuïtief over de zere plek. Niet voor niets, want wrijven en drukken verzacht het leed. Deze natuurlijke reactie heeft duizenden jaren geleden in Azië geleid tot de ontwikkeling van acupressuur en acupunctuur. Hierbij worden drukpunten gebruikt om kwalen te ge-

nezen. Vooral acupressuur is makkelijk aan te leren en zelf te gebruiken. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek gebruikt ruim 45% van de Nederlandse vrouwen elke twee weken vrij verkrijgbare medicijnen, zoals pijnstillers. Een alternatief voor een pilletje is het masseren van pijnbestrijdende drukpunten. Druk met een gestrekte duim ongeveer drie

minuten op elk drukpunt. De druk moet zó stevig zijn, dat het nog draaglijk is. Adem tijdens de zelf-acupressuur diep en rustig door. Dit voedt het bloed, reinigt het lichaam en geeft meer energie. Acupressuur is geen vervanging van reguliere medische hulp, het is een aanvulling. Ongewone pijn is altijd een reden om naar een arts te gaan.



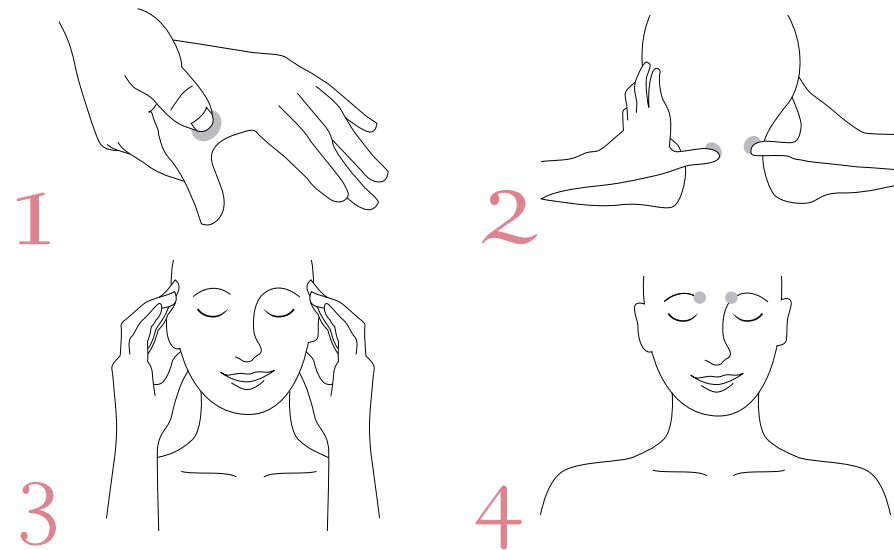
Energie die niet kan stromen, zorgt voor pijn of een gevoel van 'uit balans zijn'

Lesje acupressuur

Energie moet stromen

Acupressuur is zo oud als de impuls om voorhoofd of slapen te masseren bij hoofdpijn. Meer dan vijfduizend jaar geleden ontdekten de Chinezen dat de druk op sommige punten niet alleen de pijn verlichtte, maar ook een positief effect had op organen. Zo werd een systeem ontwikkeld van punten op het lichaam die via druk met de vingers (acupressuur, shiatsu of tuina) of stimulatie met naalden (acupunctuur) het lichaam in balans konden brengen.

De filosofie hierachter is dat alles bestaat uit energie. Deze universele energie, Ki, Chi of Prana genoemd, moet ongestoord door het lichaam kunnen stromen. Via een systeem van energiekanalen – meridianen – verbindt de energie alle functies en organen. Zo'n meridiaan is te vergelijken met een rivier: als die geblokkeerd is, kan de energie niet naar dat deel van het lichaam stromen. Dat kan zorgen voor pijn of een gevoel van 'uit balans zijn'. De behandeling van drukpunten is bedoeld om de blokkades op te heffen, waardoor energie weer vrij kan stromen. En pijn verdwijnt. Inmiddels is bekend dat stimulatie van deze punten de spierspanning vermindert en de bloedcirculatie verbetert. Hierdoor krijgt het pijnlijke lichaamsdeel meer zuurstof en worden afvalstoffen beter afgevoerd. Als bloed en energie vrijuit stromen, voelen we ons harmonieus en gezond. Daarbij stimuleert druk op deze plaatsen de aanmaak van endorfine, een natuurlijke pijnstiller die het lichaam zelf aanmaakt. Een doeltreffender medicijn dan deze lichaamseigen drug is in geen winkel te koop. Ons lichaam weet zelf kennelijk het beste wat het nodig heeft.



HOOFDPIJN: KNIJP IN JE HAND

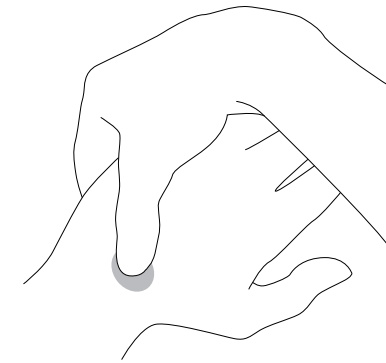
De meeste hoofdpijn wordt veroorzaakt door spanning. Die zorgt ervoor dat er niet genoeg bloed stroomt naar de hersenen. Doordat acupressuur ontspant en de circulatie verbetert, vermindert de pijn. Pijn kan er zelfs mee worden voorkomen. De volgende punten zijn in de oosterse geneeswijzen beroemd om hun pijnstillende werking.

1 Zoek het dikste stuk in de spier tussen duim en wijsvinger. Zet hier de duim van uw andere hand op en druk vervolgens vanaf dit punt stevig in de richting van het vingerkootje van uw wijsvinger. Dit verzacht pijnen in het hoofd, de kaak en de tanden. Het versterkt bovendien het afweersysteem en helpt bij hevige verkoudheid, niezen, pijnlijke ogen en hooikoorts. Ook heeft het een uitdrijvend effect, wat helpt bij verstopping en tijdens een bevalling. Om dezelfde reden kunnen zwangere vrouwen dit drukpunt beter niet stimuleren.

2 Ook op de schedelrand zitten drukpunten. Plaats uw duimen midden op het achterhoofd in een holte van de richel waar de schedel overgaat in de nek. Druk hierin met de duimen om hoofdpijn en pijn in de nek, ogen, oren, neus en keel te verminderen. Verplaats vervolgens de duimen iets richting de oren tot bij de volgende holte. Dit is een van de belangrijkste punten op het hoofd. Dit punt masseren helpt tegen alle vormen van hoofdpijn, inclusief migraine, maar ook bij oogklachten, oorklachten, nekpijn en duizeligheid.

3 Een ander drukpunt bevindt zich op de slapen, net achter de plaats waar de wenkbrauw eindigt. Zet de vingers erop en masseer dit plekje.

4 Ook massage van het binnenste hoekje van de wenkbrauw helpt bij hoofdpijn. Zoek het kleine kuiltje waar de neusbrug en de wenkbrauw bij elkaar komen.



POLSEN: ZACHTJES DRAAIEN

Weinig gewrichten zijn zo belangrijk in onze dagelijkse activiteiten als de polsen. Acupressuur ontspant de pezen en spieren die aan het polsgewricht hechten. Het helpt als de hand die wordt behandeld zachtjes ronddraait terwijl de volgende punten worden gestimuleerd.

1 Zet de duim van de linkerhand boven op de rechterpols, in het midden. Zet de linker wijsvinger precies aan de andere kant van de pols op de polsplooi tussen de twee zichtbare pezen in.

2 Ook twee andere plekken die tegen polspijn helpen, kunnen tegelijk worden aangepakt. Ze liggen weer direct tegenover elkaar aan de binnen- en buitenkant van de arm, maar dan ongeveer vier centimeter richting de elleboog vanaf de vorige punten.

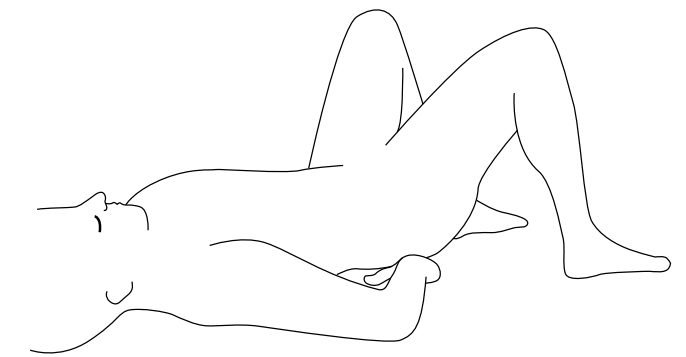
NEK EN SCHOUDERS: SCHOUDERKLOPPJES

De schouders zijn een soort opslagplaats voor spanningen. Juist omdat schouderpijn vaak ontstaat bij een opeenstapeling van stress is het zinvol om de oefeningen regelmatig te herhalen. Gebruik de punten op de schedelrand die ook tegen hoofdpijn helpen in combinatie met de volgende oefeningen.

1 Klop eerst met de rechterhand op de linkerschouder, net naast de nek. En vervolgens ook met de linkerhand op je rechterschouder.

2 Buig de vingers tot een soort haakjes en leg ze over de schouders – links op links, rechts op rechts. De pinken liggen zo langs de nek. Zoek nu pijnlijke plekjes direct boven de schouderbladen. De ellebogen hangen, zodat u geen druk hoeft uit te oefenen en het gewicht van de armen het werk doet.

3 Zet de vingers vervolgens boven op de schouders en laat ze weer door het gewicht van de armen in de spier leunen. Let op: zwangere vrouwen kunnen dit punt beter vermijden.



MENSTRUATIEPIJN: KNIEËN WIEGEN

Een trekkend gevoel in de onderrug, steken in de buik, pijnlijke borsten... De volgende drukpunten helpen tegen menstruatiepijn.

1 Ga op de rug liggen met opgetrokken benen. Leg de handen onder het heiligbeen, handpalmen naar de grond, en laat duimen en wijsvingers elkaar raken. Sluit de ogen en haal diep en rustig adem terwijl de knieën van de ene kant naar de andere wiegen. Zet na een minuut de handen iets wijder uit elkaar en beweeg weer met de knieën van links naar rechts, hierdoor stimuleert u andere drukpunten. Blijf na deze oefening even ontspannen liggen.

2 Plaats vervolgens de wijs- en middelvinger van één hand in het midden tussen de navel en het schaambeentje en de twee vingers van de andere hand hieronder – de vier vingers staan nu dus in een verticale lijn op de onderbuik. Adem diep en rustig terwijl de vingers twee minuten zo'n twee tot drie centimeter in de buik worden geduwd.

De juiste druk: precies zo stevig dat het nog draaglijk is

RUGPIJN: MASSEER DE PINK

Er zijn volop yogaoefeningen die tegen rugpijn helpen. Maar de ruimte om die oefeningen uit te voeren is niet altijd beschikbaar. Met dit drukpunt kan iedereen overal onopvallend de rug versterken en de spieren en pezen ontspannen. Het punt ligt verrassend genoeg niet in de buurt van de rug, maar net onder de pink boven aan de plooi die ontstaat als je de pink buigt aan de zijkant van de hand. Masseer dat punt bij rugpijn.

