

Speech Gilles Stoop Symposium Tinnitus Dordrecht 6 april 2018.

“Wie is er nog nooit bij een bij een acupuncturist geweest?”

Acupunctuur is best wel een beetje vaag, toch? Je gaat liggen op zo’n behandeltafel, je wordt van top tot teen lek gestoken en dan je lig je daar een half uur als een soort cactus naar het plafond te staren.

Maar ja, je weet het niet hè? Als je tinnitus hebt, dan wil je alles wel proberen.

Toch heeft die vage Chinese behandelmethode behoorlijk wat positieve resultaten. Want van de mensen die ik heb behandeld, heeft meer dan de helft er concreet baat bij. Bij een klein aantal verdwijnt de Tinnitus, bij een groot aantal wordt het minder en ... daar moet ik eerlijk in zijn, bij een aantal blijkt acupunctuur helaas niet te helpen.

Toen ik zo’n 20 jaar geleden mijn praktijk begon, kwam er al snel een patiënt met oorsuizen. Ik wist er nog weinig van, maar vond het wel interessant en dook meteen de boeken in. Naast mijn Chinese geneeskundige diagnose en behandeling, kwam ik er al snel achter dat bij patiënten met oorsuizen veel onrust, frustratie en angst gepaard konden gaan en dat de begeleiding van de emotionele kant ook een belangrijk onderdeel zou moeten zijn van de behandeling.

Dit sprak mij bijzonder aan, mensen helpen bij deze vervelende klacht. Ik verdiepte me er verder in, zette wat op mijn website en er volgden al gauw meer patiënten met oorsuizen. Langzaam groeide het tot een belangrijk deel van mijn praktijk. En dat is het nog steeds. Ik behandel de laatste 15 jaar zo’n 30 tot 40 mensen per week met tinnitus, waardoor ik op het gebied van acupunctuur door sommigen zo’n beetje een tinnitus specialist word genoemd.

“Hoe kijken wij bij acupunctuur aan tegen Tinnitus?”

In de Chinese geneeskunde behandelen we het beeld en niet alleen de klacht of een lichaamsdeel. Ook bij de acupunctuur zien we de mens dus als één geheel en niet losse onderdelen.

Om een beeld vast te kunnen stellen, stellen we natuurlijk eerst een diagnose. Dit doen we door te kijken, te vragen, door de pols te voelen en de tong te observeren.

Uit de Chinese geneeskundige diagnose komen 3 belangrijke beelden naar voren waarbij ik moet vertellen dat aanleg, constitutie, een virus en soms blootstelling aan te hard geluid natuurlijk ook een hele belangrijke rol kan spelen.

1. **Het eerste beeld is een tekort aan Nierenergie, de basisenergie:** Iemand heeft bijvoorbeeld een langere periode veel van zichzelf gevraagd. Denk aan jaren hard werken, weinig slapen en privé veel meegemaakt. En het belangrijkste, iemand heeft langdurig zijn hersenen overbelast. Dit kan in de Chinese geneeskunde resulteren in uitputting van de basale energie, de Nierenergie. Dit gaat vaak gepaard met hitte, onrust en gejaagdheid. De Hite stijgt op naar het hoofd wat kan resulteren in wat we in de acupunctuur noemen Interne Lever Wind, oftewel oorsuizen.

Een praktijkvoorbeeld van een patiënt met een tekort aan Nierenergie was afgelopen week bij me in de praktijk. Een man met langdurige oorsuizen met een burn-out verleden, die moeilijk niets kan doen. Ik denk dat hij in 3 maanden tijd een keer of 10 geweest is en hij vertelde dat hij sinds de behandelingen zich rustiger voelt, minder met de tinnitus bezig is en er veel momenten zijn dat hij het even helemaal niet hoort. Dan ben ik echt blij kan ik jullie vertellen.

2. Het tweede beeld dat ik vaak zie is een blokkade van de Leverenergie. In de acupunctuur heeft de Leverenergie de functie om alle energie in het lichaam en geest te laat stromen. Als deze energie door langdurige overbelasting en spanning blokkeert, kan dit dus leiden tot klachten. Denk aan: woede, frustratie, hoofdpijn, nekkklachten en uiteindelijk kan dit leiden tot opstijgende Leverenergie. Dit beeld kan dus ook leiden tot de zogenaamde "Lever Wind".

Patiënten met oorsuizen en een blokkade aan de Leverenergie kunnen ook neigen naar perfectionisme en naar controle. Voor hen is het extra lastig om te ervaren dat ze die controle over hun klacht kwijt zijn en op zoek gaan naar een oplossing. Helaas krijgen ze van huisarts of K.N.O.-arts vaak te horen dat er niets aan te doen is en dat je er mee moet leren leven. Herkenbaar...

Men zoekt dan op internet en komt dan naast diverse therapieën vaak op negatieve verhalen, wat de Leverenergie alleen maar verder blokkeert.

Dit beeld zie ik het meeste in combinatie met het uitputten van de Nierenergie, het eerste beeld.

Met behulp van acupunctuur en gesprekken kunnen we rust aanbrengen, de Nierenergie versterken en de Leverenergie weer vloeiend laten stromen.

3. Het 3^e beeld is wat we in de Chinese geneeskunde beschrijven als Damp-Hitte. Naast aanleg, heeft dit beeld meer een oorzaak in langere periode slecht en ongezond te eten en te leven. Vaak zijn dit types met weinig energie, slechte spijsvertering en neigen eerder naar overgewicht. Bij dit beeld is het van belang dat we de spijsvertering gaan verbeteren, voeding en levensstijl aanpassen en met behulp van acupunctuur het damp en de hitte gaan verdrijven. In de praktijk zie ik dit beeld echter minder vaak.

Interessant is aan ons vak, dat we mensen niet alleen behandelen met naaldjes en soms ook met Chinese kruiden, maar dat we ook intensief met mensen praten. Noem het coachen. Zo komt een de volgende 3 aspecten bij mij geregeld aan de orde:

- **Tijd.** Geduld vraag ik nooit van mensen, tijd wel. Neem tijd voor het herstel. Vaak is deze klacht in jaren opgebouwd, en kost het dus ook tijd om verandering te bemerken. Daarnaast kenmerkt deze klacht zich vaak met een grillig verloop. De ene dag gaat het redelijk, terwijl je de volgende dag een rotdag kan hebben. Dit kan zelfs per uur of moment van de dag verschillen. Het is dus de kunst om naar het gemiddelde te kijken. Kijk dus per week hoe het gaat en niet per dag.

Een praktijkvoorbeeld dat niet iederéén tijd neemt. Een jaar of 15 geleden melde zich een patiënt bij me met tinnitus met wel heel typerende kenmerken voor deze klacht. Extreme gejaagdheid en ongeduld, ik wilde hem graag helpen. Zoals altijd, leg ik uit dat je minimaal eerst 4 - 6 behandelingen moet proberen om te kijken of het aanslaat en je per week moet kijken hoe het gaat en niet per dag. Deze man had helaas hele heftige tinnitus en na 10 minuten op de behandelafel onder de naaldjes zei hij: 'Nee, haal ze er maar uit, dit werkt niet'. En liep mijn praktijk uit zonder een nieuwe afspraak te maken en zonder te betalen..... Ik had met hem te doen; ik kon en mocht hem helaas niet helpen.

- **Vertrouwen:** Een ander belangrijk aspect is vertrouwen. Vertrouwen krijgen is heel belangrijk. We neigen vaak naar negatief denken of angstig zijn. Bang dat het nooit meer rustiger wordt of dat het zelfs erger wordt. Dit prikkelt de hersenen en zorgt voor extra irritatie. Belangrijk is om mensen in te laten zien, dat kleine verbeteringen positieve stapjes zijn naar meer rust in het hoofd.

Een goed praktijkvoorbeeld van weer vertrouwen krijgen is een patiënt die mij sinds 2013 nog dagelijks met deze klacht confronteert. Dat ben ikzelf. Na een lange periode van hard werken, lange dagen en een chronische verkoudheid kreeg ik ook die ellendige piep in mijn oren. Daarnaast kwam ál het geluid hard binnen, terwijl ik zo graag naar mooie klassieke muziek luister. Ook bij mij sloeg de paniek toe, juist omdat ik er zo veel van wist en ervaring mee had. Ik was het vertrouwen volledig kwijt. Niet gaan googelen, dacht ik nog. Ook ik werd dus letterlijk teruggefloten.

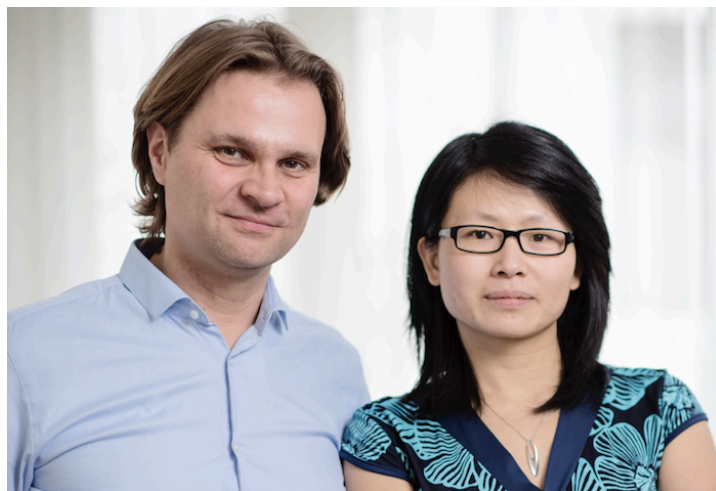
Maar door wie laat je je dan behandelen? Gelukkig heb ik een goeie collega die me wilde helpen en die het niet erg vond als ik haar wat aanwijzingen gaf tijdens de behandelingen. Sindsdien ben ik het ook iets rustiger aan gaan doen, is het meer naar de achtergrond en kan ik er goed mee leven. Ik kreeg het vertrouwen terug, ook op mindere dagen.

- **Stress:** Je hoort dat stress deze klacht vaak verergert en dat deze klacht vaak stress veroorzaakt. Helaas wordt er in de huidige drukke maatschappij ook nog eens **veel** van je gevraagd. Ook een volle agenda met leuke dingen, kan dan al te veel zijn. En de smartphone die de hele dag je aandacht opvraagt helpt daar ook al niet echt positief bij. Een goed voorbeeld voor mezelf is bijvoorbeeld, niet al te vaak dit soort speeches geven.

Naast de gesprekken, ondersteunt de acupunctuur hier dus ook in. Mensen ervaren de acupunctuurbehandeling altijd als extreem ontspannen. Deze ontspanning en rust kan dagenlang aanhouden en zorgen vaak ook voor een betere nachtrust. Zo kun je meer aan en kan de vicieuze cirkel doorbroken worden.

Goed, als je meer wilt weten over acupunctuur of wat het voor jouw situatie kan betekenen, spreek me gerust aan, straks na afloop. Ook als je nieuwsgierig bent hoe een naaldje voelt, kan ik je het met plezier demonstreren.

Gilles Stoop
Acupuncturist.nl
Utrecht en Rotterdam Hoogvliet
(06) 54 20 40 45



Gilles Stoop & Yuhsin Chung