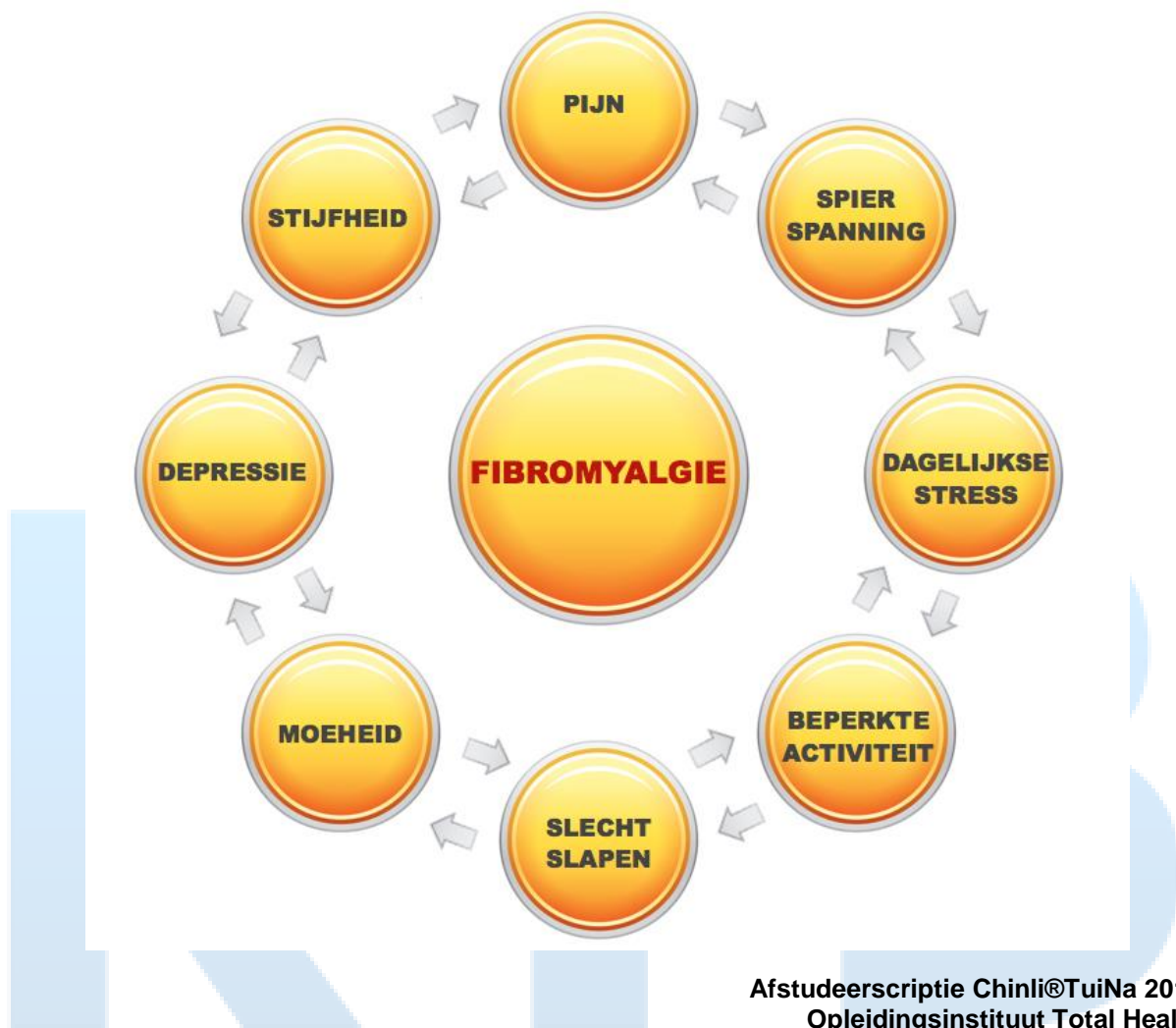


De rol van TuiNa bij de vermindering van klachten bij Fibromyalgie



Afstudeerscriptie Chinli®TuiNa 2016
Opleidingsinstituut Total Health
Scriptiebegeleider Koen Vanderloock

Voorwoord

Hoe het leven vol kansen ligt en dat niets lijkt wat het is.

Dit speelt al bij mij sinds de lagere school. Ik wist wat ik later wilde worden. Straaljager piloot. En het liefst met een Space Shuttle de ruimte in. Het heelal en de oneindigheid aan sterren(stelsels) intrigeerden mij en daar wilde ik meer van weten.

En toen ik 18 jaar jong was kreeg ik de mogelijkheid om mij in te schrijven voor straaljager piloot. Op dat moment was ik al actief in het leger. Helaas bleek dat ik kleurenblind was waardoor de mogelijkheid op een carrière als straaljagerpiloot was “vervlogen”. Hierna heb ik diverse werkzaamheden bij bedrijven verricht en uiteindelijk kwam ik terecht bij het staalbedrijf Hoogovens.

Startend als medewerker in de fabriek kwam ik na 2 jaren op kantoor terecht waar ik bij elkaar 20 jaar in de administratie heb gewerkt. En al die tijd had ik het gevoel dat het niet datgene was waar ik mij gelukkig in voelde. En dus besloot ik op m'n 40^e volledig te stoppen bij de Hoogovens en op zoek te gaan naar werk waarin ik mij wel goed zou voelen.

Werkzaamheden volgden elkaar op zoals horeca / ondernemer en weer diverse banen in mijn oude werk als salarisadministrateur, ijscoman, saunamedewerker. Langzaam drong het tot mij door dat, wilde ik werk vinden waarin ik mij gelukkig zou voelen, dat ik aan mijzelf moest gaan werken. Het geluk vind je namelijk niet buiten jezelf.

Tijdens de voorgaande jaren was ik zijdelings in contact gekomen met de complementaire geneeskunde. Specifiek met voetreflex massage therapie waarin ik zeer geïnteresseerd raakte. Van hieruit ben ik dan ook mij gaan verdiepen en gestart met een opleiding Voetreflex Plus therapeut, volgens de Westerse voetreflexzone therapie en aangevuld met kennis van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Vlak voor de start van de opleiding kwam ik ook in aanraking met een andere opleiding, Chinli TuiNa therapeut, volledig gericht op de Traditionele Chinese Geneeskunde. Het gevolg was dat ik gelijktijdig startte met een tweede opleiding ernaast, Chinli TuiNa therapeut.

In de afgelopen drie jaren heb ik veel geleerd over mijzelf. Mede door de studie en de mensen die mij hebben geholpen om mijn weg (=TAO) te vinden, ben ik nu zover dat ik in staat ben om ook andere mensen te helpen in balans te komen en te blijven.

Mijn interesse voor een scriptie over Fibromyalgie is ontstaan doordat tijdens de vele uren stages, waarbij ik ook mijn vrouw regelmatig behandelde, het al snel bleek dat zij aan alle voorwaarden voldeed zonder dat zij voor Fibromyalgie was gediagnostiseerd. En dat er ook in familiair verband, dochter en vader ook de symptomen van Fibromyalgie hebben.

Zodra ik bekend maakte om een scriptie te maken over Fibromyalgie waren er een aantal personen die wel gediagnostiseerd waren en mee wilden werken aan de scriptie. Tevens werd duidelijk dat de stap om mee te doen voor vele anderen nog een brug te ver is. Omdat zij al gedurende vele jaren klachten hebben en door vele instanties zijn behandeld, was de animo om mee te doen (nog) niet aanwezig.

Bij deze wil ik van de gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken die mij tijdens de studie hebben geholpen. Speciaal voor de leraren die altijd klaar staan wanneer je met vragen zit. En zeker ook voor het thuisfront die al dat “Chinees gepraat” hebben laten welgevallen. En nu zelf ook al “Chinees praten en denken”. Dank voor al het geduld.

Probleemstelling

Het is mijn doelstelling om erachter te komen of en hoe Chinli®- TuiNa therapie vanuit de TCM, middels diverse behandel- methoden een bijdrage kan leveren aan een afname op de diverse onderdelen in de Fibromyalgiescore en de subjectieve ervaring van de persoon in het bijzonder, voor de vele personen met een Westerse diagnose Fibromyalgie en voor personen die niet gediagnostiseerd zijn echter wel talloze symptomen / klachten hebben.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Probleemstelling	3
Inhoudsopgave	3
1 Wat is Fibromyalgie Westers	5
1.1 Westerse diagnose	7
1.1.1 Criteria diagnose	7
1.2 Pijnscore, minimaal 3 punten & maximaal 19 punten	8
1.3 Symptoomscore, minimaal 5 punten & maximaal 12 punten	8
1.4 Fibromyalgiescore, Totaal van pijnscore en symptoomscore	9
2 Wat is de Chinese benadering op Fibromyalgie	9
2.1 Pijn in bindweefsels en spieren	9
2.2 Verzuring	10
2.3 Tenderpoints – Acupunctuur punten	10
2.4 Fibromyalgie een Bi-syndroom?	10
2.5 Mogelijke interne pathologie patronen bij fibromyalgie	11
2.6 Algemene deficiëntie patronen bij Fibromyalgie patiënten	11
3 Uitwerking diverse interne pathologie patronen	13
3.1 Milt Qi deficiëntie	13
3.2 Milt Yang deficiëntie	14
3.3 Nier Yin deficiëntie	15
3.4 Nier Yang deficiëntie	16
3.5 Xue deficiëntie	17
3.6 Long Qi deficiëntie	18
3.7 Long Yin deficiëntie	19
3.8 Flegma blokkeert Long	20
3.9 Qi Stagnatie	21
3.10 Xue Stagnatie	21
3.11 Lever Stagnatie	22

4 Chinese Kruiden geneeskunde.....	23
4.1 Fibromyalgie Kruidenthee Versie 1	23
4.2 Fibromyalgie Kruidenthee Versie 2	26
5 Bijlage 1: Symptomen fibromyalgie	29
6 Bijlage 2: Voorbeeld document bepalen Fibromyalgiescore	31
7 Bijlage 3: Inzicht vooruitgang resultaat bij één van de behandelingen	32
8 Bijlage 4: Voorbeeld document pijnschaal.....	34
9 Foto 1: Tenderpoints c.q. acupunctuur punten voorkant lichaam.....	35
9 Foto 2: Tenderpoints c.q. acupunctuur punten achterkant.....	36
10 Foto 3: Tenderpoints Westers.....	37
11 Eindconclusie Fibromyalgie scriptie.....	44



1 Wat is Fibromyalgie Westers

Fibromyalgie: *“Als spieren altijd pijn doen maar de dokter toch niets kan vinden”*¹

De benaming Fibromyalgie bestaat uit 3 delen:

- Fibro : bindweefsel
- Myo : spier
- Algie : pijn

Letterlijk betekent fibromyalgie: pijn in bindweefsels en spieren.

Fibromyalgie komt voor bij ± twee op de honderd volwassenen tussen de 20 en 60 jaar, vooral bij vrouwen.

Reumatische spieraandoening – Weke delen reuma:

Fibromyalgie wordt meestal gezien als een reumatische spieraandoening, omdat een van de meest voorkomende symptomen bij fibromyalgiepatiënten de chronische pijnlijke spieren zijn.

Chronische pijn:

Er is sprake van chronische pijn in spieren en pezen verspreid over het lichaam, wisselend van plaats en karakter. Deze klachten doen zich vooral voor in de nek- en schoudergordel, lage rug en het bekken en de ledematen en gaan vaak gepaard met stemmingswisselingen. Er is geen lichamelijke oorzaak bekend.

Symptomen:

De verschijnselen kunnen in de loop van de tijd sterk uiteenlopen en verschillen per persoon. Men ervaart: chronische pijn, stijfheid van de spieren, extreme vermoeidheid en gespannenheid.

Ook kan iemand last hebben van slaapstoornissen, een verminderd prestatievermogen, matheid en duizeligheid.

Heel vaak is er ook sprake van darmstoornissen (een spastische darm), een veelvuldige aandrang tot urineren, onregelmatige menstruatie, maagklachten, hartkloppingen, transpireren met koude handen, een droge mond en andere symptomen die iedereen wel kent in een stressvolle situatie.

Slaap probleem:

Fibromyalgiepatiënten komen niet in het diepe slaap stadium (delta-slaap) waarin het lichaam veel chemische stoffen voor de heropbouw aanmaakt waardoor weefsels worden hersteld en de groei van deze weefsels wordt bevorderd. Groeihormoon, een van de meest overvloedige chemische stoffen voor de heropbouw, komt tijdens de delta slaap vrij en herstelt en bevordert de groeiweefsels.

Omdat fibromyalgiepatiënten de delta-slaap nooit ervaren, hebben zij een laag groeihormoon gehalte. Dit resulteert in een onvermogen van het lichaam om zichzelf te herstellen.

Constante gespannenheid van de spieren in combinatie met het onvermogen om in de diepe herstellende slaap te geraken, zijn er de oorzaak van dat de fibromyalgiepatiënt niet alleen hevige pijnen ervaart op deze gevoelige plaatsen, maar ook algehele uitputting.

¹ www.fibromyalgiesyndroom.nl

Groeihormoon:

Het groeihormoon heeft een groot effect op het bindweefsel. Bindweefsel is het voornaamste herstelmechanisme in het lichaam en de chemie ervan regelt de afweer tegen ontstekingen en genereert vloeistoffen, inclusief witte bloedlichaampjes en anti-lichaampjes, om infecties te kunnen bestrijden.

De bindweefsels van de fibromyalgiepatiënt worden stijf en gespannen, wat wordt veroorzaakt door een slechte aan- en afvoer van vloeistoffen door deze weefsels met als gevolg een opeenhoping van afvalstoffen, de zogenoemde tenderpoints..

Tenderpoints:

Typisch voor deze aandoening is ook de verhoogde drukpijngevoeligheid op een aantal specifieke punten, de zogenaamde 'tender points', die worden toegeschreven aan een plaatselijke verhoogde spierspanning.

Domino effect:

De fibromyalgiepatiënt ervaart een domino effect waarin het ene symptoom en het ontstaan ervan, van invloed is op een ander symptoom.

Neurotransmitters:

Tegenwoordig wordt fibromyalgie gezien als een vorm van het disfunctioneren van neurotransmitters.

Neurotransmitters zijn chemische stoffen die door de hersenen worden aangemaakt om het lichaam te "vertellen" wat het moet doen. Bij mensen met fibromyalgie blijkt er een abnormale productie van neurotransmitters en andere chemische stoffen aanwezig te zijn die niet alleen de gemoedstoestand en het slaappatroon beïnvloeden, maar ook de manier waarop pijn wordt beheerst en de functioneringswijze van het immuunsysteem.

Pijnbron van Fibromyalgie ontdekt?

Amerikaanse neurowetenschappers ontdekten tijdens een studie, gepubliceerd in het journal "American Academy of Pain Medicine" (Painmed.org), dat er een overdreven hoeveelheid van één specifiek type sensorische zenuwvezels, arteriool-venulen, in de huid van de handen bij Fibromyalgie patiënten voorkwamen. Deze specifieke zenuwvezels komen gebrekkig voor bij patiënten die amper reageren op pijnprikkels.

De studie geeft hiermee een verklaring waarom veel mensen met Fibromyalgie, extreem overgevoelige handen en andere pijnlijke zones op het lichaam hebben. Ook verklaart het waarom koud weer de symptomen alleen maar erger maakt. ⁴

Echter zijn er ook andere studies die er een andere kijk op hebben:

"Dutch researchers reported a study earlier this month contradicting these findings, saying that weather conditions do not affect fibromyalgia pain or fatigue.

"Our analyses provide more evidence against, than in support of, the daily influence of weather on fibromyalgia pain and fatigue," said Ercolie Bossema, Ph.D. from Utrecht University in the Netherlands. "This study is the first to investigate the impact of weather on fibromyalgia symptoms in a large cohort, and our findings show no association between specific fibromyalgia patient characteristics and weather sensitivity." ²

² <http://www.redorbit.com/news/health/1112877149/fibromyalgia-tissue-pain-hands-feet-fatigue-061813/#a53wl76UhGGz9B6l.99>

⁴ healthbytes.me/oorzaak-van-fibromyalgie-gevonden/

1.1 Westerse diagnose

Complexe diagnostisering:

Aangezien er vele symptomen voorkomen die ook bij andere aandoeningen voor kunnen komen, is het stellen van een diagnose fibromyalgie een complex proces.

Op dit moment is er geen test of bloedonderzoek voorhanden om fibromyalgie vast te stellen en ook op röntgenfoto's is er niets te zien. Hierdoor wordt de diagnose bepaald op basis van uitsluitel.

Als eerste gaat men met de klachten naar de huisarts. Aan de hand van vele vragen en een lichamenlijk onderzoek worden de klachten in kaart gebracht. Op basis van uitsluitel wordt bekeken of de symptomen door een andere ziekte worden veroorzaakt.

Eventueel wordt er in eerste instantie pijnmedicatie voorgeschreven.

Er volgt een doorverwijzing naar een reumatoloog die een reeks van diverse onderzoeken uit zal laten voeren.

- Bloedonderzoek
 - bloedarmoede, ijzertekort, schildklier afwijkingen, auto-immuunziekten en bepaalde infecties aan het licht brengen.
- Darmonderzoek
 - Opsporen van infecties met parasieten en bacteriën
- Voedsel intolerantie testmethoden als IgE/IgG4-onderzoek en/of de zogenaamde cytotoxische test
- Onderzoek naar stoornis in de bloedsuikerregeling (hypoglycemie)
 - Trillerig, zweten, angsten, geestelijke verwardheid, zwaktegevoel en een onbedwingbare behoefte om zoetigheid te nuttigen.
- Onderzoeken naar
 - Bepaling van de sterkte van het immuunsysteem, haaranalyse en bloedonderzoek om de kwaliteit van de leverontgiftig functie vast te stellen.
- Toxische overbelasting
 - Als de lever niet meer in staat is gifstoffen te verwijderen, worden de gifstoffen opgeslagen in de spiervezels en het bindweefsel, wat forse vermoeidheidsklachten en pijn veroorzaken kan.
- Natuurgeneeskundig onderzoek
 - Schimmelinfectie candida albicans
 - Epstein-barr-virus, behorend tot de groep van pfeiffer en herpesvirussen.
 - Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS/ME).
 - Een patiënt met CVS/ME heeft net als de fibromyalgiepatiënt te kampen met abnormale vermoeidheid en een verhoogde pijngevoeligheid. Echter, bij fibromyalgie staan pijnklachten voorop en bij CVS/ME is vermoeidheid de belangrijkste klacht.

1.1.1 Criteria diagnose

Voor het stellen van de diagnose fibromyalgie ontwikkelde het American College of Reumatology (ACR) in 1990 specifieke criteria: ³

1. Chronische pijn en / of stijfheid, ten minste drie maanden aanwezig, op drie of meer plekken in het lichaam, zowel boven als onder de taille, zowel links als rechts in het lichaam
2. Het hebben van drukpunten (11 of meer van de 18), zogenaamde tender points, op vaste plaatsen.

³ www.fibromyalgie.nl

In december 2010 heeft het ACR nieuwe criteria geformuleerd om fibromyalgie te beoordelen.

Hiermee worden de criteria uit 1990 vervangen.

Aan alle 3 volgende voorwaarden moet worden voldaan:

1. Chronische klachten die minimaal 3 maanden aanwezig zijn
2. De oorzaak kan niet aan een andere ziekte worden gekoppeld.
3. De fibromyalgiescore (de optelling van de pijnscore en de symptoomscore) is minimaal 12, de pijnscore is minimaal 3 en de symptoomscore is minimaal 5.

Er bestaat dus duidelijk een verschil in criteria. Vóór december 2010 werd er alleen maar gekeken naar de drukpunten (minimaal 11 van de 18 Tenderpoints zijn pijnlijk).

Vanaf december 2010 wordt er gekeken naar 19 gebieden, zones, onderverdeeld in:

* borst, * buik, * boven rug, * onderrug, * nek en zowel de * linker als * rechter schoudergordel, * bovenarm, * onderarm, * heup-bil gebied, * bovenbeen, * onderbeen en * kaak

De 18 tenderpoints bevinden zich in meerder zones, echter niet in alle zones.

Hierbij dient opgemerkt te worden dat de 19 zones niet hetzelfde zijn als de 18 tenderpoints.

De oude criteria van 1990 is vooral gebaseerd op de 18 drukpunten (tenderpoints).

In de nieuwe criteria vanaf december 2010 worden de 18 tenderpoints niet meer als maatstaf gezien en kan slechts gebruikt worden om in de verschillende zones te bepalen of er sprake is van een pijnlijke zone.

1.2 Pijnscore, minimaal 3 punten & maximaal 19 punten

Zoals al bij punt 1.1.1. "Criteria diagnose" beschreven, wordt er naar 19 zones van het lichaam gekeken waarbij er per week gekeken wordt of het gebied pijnlijk was. Hieruit volgt dan voor elk pijnlijk gebied een score van 1.

Op basis van het aantal pijnlijke zones, volgt dan een getal van maximaal 19 punten. Tevens dient er een minimumscore van 3 te zijn, oftewel minimaal 3 zones worden als pijnlijk ervaren.

1.3 Symptoomscore, minimaal 5 punten & maximaal 12 punten

Voor de symptoomscore wordt er gekeken naar 3 verschillende symptomen en de mate van ernst (dit is een subjectieve inschatting van de cliënt(e) zelf) van de voorbije week.

De 3 verschillende symptomen betreffen:

1. Moeheid (sprake van echt moe zijn, meer nog dan vermoeidheid na inspanning)
2. Niet uitgerust ontwaken
3. Moeite met nadenken en concentreren

Elke symptoom krijgt een score als volgt:

0 = Geen probleem

1 = Lichte of milde problemen, meestal mild of met tussenpozen

2 = Matige tot aanzienlijke problemen die vaak aanwezig zijn en/of van aanzienlijk niveau

3 = Ernstig, ingrijpende, continue, het leven verstorende problemen

Aan de hand van een lijst met voornamelijk lichamelijke symptomen, wordt er gekeken naar, een subjectieve interpretatie van de cliënt, het aantal symptomen.

- 0 = Geen symptomen
- 1 = Weinig symptomen
- 2 = Aanzienlijk aantal symptomen
- 3 = Veel symptomen

De symptoomscore is de som van de ernst van de drie symptomen (moeheid, niet uitgerust ontwaken en moeite met nadenken en concentreren) plus het aantal extra symptomen.

- *Als bijlage 1 toegevoegd een mogelijke lijst “symptomen fibromyalgie”. Deze lijst is mede voorzien met de Chinese benadering betreffende diagnose.*

1.4 Fibromyalgiescore, Totaal van pijnscore en symptoomscore

De fibromyalgiescore is uiteindelijk een optelsom van de pijnscore en de symptoomscore. De fibromyalgiescore loopt van 8 (minimum 3 pijnscore plus minimum 5 symptoomscore) tot en met 31 (heel erge fibromyalgie).

2 Wat is de Chinese benadering op Fibromyalgie

Hoe is Fibromyalgie vanuit de Chinese geneeskunde te benaderen? De “ziekte” fibromyalgie wordt Westers beschreven als pijn in bindweefsels en spieren.⁵

Er zijn diverse invalshoeken waar vanuit je het Chinees kunt benaderen:

- Het gaat over pijn in bindweefsels en spieren
- Het gaat over verzuring
- De tenderpoints, overeenkomstig aan Chinese acupunctuur punten
- Is hier sprake van een Bi-syndroom?
- Welke mogelijke interne pathologie patronen spelen bij fibromyalgie?

2.1 Pijn in bindweefsels en spieren

Pijn ontstaat doordat er een stagnatie / obstructie is. Dit kan door een exces (teveel) of door een deficiëntie (tekort) komen. Een exces pijn is heftiger / intenser dan deficiënte pijn. Zo heb je een stekende pijn die vooral op een plaats is gefixeerd. Deze pijn past meer bij een bloedstagnatie. Een meer zeurende pijn die van plaats kan wisselen past meer bij een Qi stagnatie

Een exces is vaak heel duidelijk. Door te veel afvalstoffen blokkeert de circulatie in de meridianen. Echter een deficiëntie kan ook circulatie problemen geven. Als er niet genoeg Qi en Xue is, gaat de circulatie vertragen en uiteindelijk stopt de circulatie bijna.

Om stagnatie op te lossen moeten we circulatie brengen en dit kan op verschillende manieren: massagetechnieken, Cupping, Gua Sha, Moxa of acupunctuur punten.

⁵Workshop “Powertraining@Fibromyalgie” door Koen Vanderloock

2.2 Verzuring

Verzuring is wat Chinees als damp gezien wordt en wat ook als een exces gezien kan worden. De vitale substanties worden niet goed getransformeerd en getransformeerd waardoor er damp (mist) achterblijft. De oorzaak ligt erin dat de milt te zwak of deficiënt is.

Indien damp langer in het lichaam zit kan dit worden getransformeerd in hitte. Damp en hitte kan weer een ergere vorm aannemen namelijk Flegma of slijm.

De oplossing voor het verwijderen van damp is door de milt te tonifiëren.

2.3 Tenderpoints – Acupunctuur punten

In de gehanteerde criteria van het American College of Rheumatology (ACR), nog vóór de nieuwe criteria van december 2010, ging men uit van het hebben van drukpunten (11 of meer van de 18 zogenaamde tender points op vaste plaatsen).

Zodra deze tenderpoints nader worden bekeken, blijken de meeste overeen te komen met acupunctuur punten. Hierdoor is de weg vrij gemaakt om de tenderpoints ook Chinees te benaderen door te bepalen welke specifieke acupunctuurpunten het zijn.

Om dit te bepalen maak ik gebruik van de “Atlas van de acupunctuur, C.H. Hempen”, de “A Manual of Acupuncture, Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji with Kevin Baker” en informatie uit de opleiding Chinli TuiNa therapeut met diverse workshops. (Zie bijlage 9 met foto 1 en 2)

2.4 Fibromyalgie een Bi-syndroom?

Zodra er een obstructie in een meridiaan zich voordoet, kan men spreken van een Bi-syndroom. De oorzaak van de obstructie is vaak een gevolg van een externe oorzaak. Bijvoorbeeld het stoten van de schouder tegen een deur (een trauma). Echter is een invasie van een Pathogene Factor (ziekmaker) ook reden voor een obstructie. Deze pathogeen blokkeert dan de circulatie van Qi en/of Xue in de meridiaan.

Het is hier van belang om te weten of de obstructie zich alleen in de meridiaan voordoet of dat er ook sprake kan zijn van dieper liggende pathologie. Is dit het geval, dan is er ook sprake van disbalans in de organen.

Kijk je naar de symptomen bij Fibromyalgie dan kun je stellen dat er obstructies in de meridianen zijn. Een van de kenmerken bij obstructie is pijn. Fibromyalgie patiënten ervaren deze pijn. De heftigheid van pijn is echter een subjectieve inschatting (ervaring / gevoel) van de patiënt zelf. Zeker niet te onderschatten omdat deze pijn het dagelijkse welbevinden van de persoon beïnvloed. Doordat de symptomen er niet van de ene op de andere dag zijn ontstaan, praten we hier over chronische, langdurige klachten. Dit duidt weer op een disbalans in de organen.

Nu rijst de vraag op, of Fibromyalgie ook een Bi-syndroom kan zijn. Het antwoord hierop is ja, het kan. Bij elk Bi-syndroom is er sprake van pijn.

In de acute fase vindt er obstructie van de vrije stroom van Qi en Xue in de meridianen plaats door de aanwezige Pathogene Factoren met als gevolg pijn door Qi Stagnatie en Bloed Stagnatie of in ernstige gevallen Bloed Stase. De aard van de pijn is stekend.

In een later stadium verandert het karakter van de pijn vaak, doordat de functie van de Interne Organen achteruit gaat en er naast een Deficiëntie van Qi en Bloed ook een Deficiëntie van Yin en Yang ontstaat. De aard van de pijn is dof, wisselend en niet zo ernstig.

De behandeling dient er op gericht te zijn om zowel obstructie in de meridiaan als ook de balans te herstellen in de organen. Alleen zo kun je een vooruitgang boeken.

2.5 Mogelijke interne pathologie patronen bij fibromyalgie

Er is een stortvloed aan symptomen die zich bij Fibromyalgie patiënten kunnen voordoen. Als we deze symptomen beter gaan bekijken en gaan categoriseren, komen we tot een beperktere aantal van ongeveer 10 soorten van interne pathologie patronen.

Interne pathologie patronen:

- **STAGNATIE:**
 - Qi stagnatie
 - Middelste warmer blokkade
 - Lever stagnatie
 - Xue stagnatie
 - Shao Yang pathologie (6 divisies)
 - Hitte

- **DEFICIËNTIE**
 - Milt deficiëntie
 - Nier deficiëntie
 - Long deficiëntie
 - Xue deficiëntie

2.6 Algemene deficiëntie patronen bij Fibromyalgie patiënten

Als eerste zal er door langdurige mentale en/of fysieke overbelasting de Milt Qi en Nier Qi aangetast worden. Hierop volgt uitputting van Milt Yang en Nier Yang. Met name zij de Milt en Nier vatbaar en raken door de overbelasting uitgeput. ⁶

De functies Transformatie en Transport van de Milt raken uit balans en er kunnen verschillende klachten m.b.t. de spijsvertering optreden, zoals abdominale distensie (een opgeblazen gevoel in de buik, vooral na het eten), losse ontlasting en weinig eetlust. Omdat er onvoldoende Voedende Qi naar de spieren van de ledematen kan worden vervoerd voelen deze zwak aan en zal iemand zich moe en traag voelen.

Op den duur kan er door de gebrekkige Transformatie en Transport van vloeistoffen Damp en/of Slijm ontstaan, waardoor iemand in gewicht aankomt.

Verder zal iemand kouwelijk zijn of koude ledematen hebben.

Langdurige mentale en/of fysieke overbelasting kan ook Nier Yang verzwakken, de basis van alle Yang in het lichaam. Dit resulteert op den duur in Nier Yang deficiëntie.

Doordat de basis Yang deficiënt is wordt het lichaam onvoldoende verwarmd en zijn er tekens van Interne Koude, met name in de rug, knieën en een algemeen kouwelijk gevoel.

Doordat de botten en de rug niet goed gevoed worden kan er rugpijn ontstaan en zwakke benen en knieën. De seksuele energie is helemaal afhankelijk van Nier Yang, die de Jing (= Essentie) moet verwarmen. Bij Deficiëntie van Nier Yang zal de seksuele energie sterk verminderd zijn (zowel libido als kwaliteit van sperma bijv.).

Doordat de vloeistoffen niet goed getransformeerd kunnen worden zal er veel heldere urine zijn. Eventueel hopen de Vloeistoffen zich op onder de huid met als gevolg oedeem van met name de benen.

Deficiënt Nier Yang kan de Milt niet voorzien van genoeg Yang, waardoor de Milt de spieren van de ledematen onvoldoende kan voeden, met als gevolg vermoeidheid en traagheid.

Omdat Nier Yang de Hersenen en oren niet kan verhelderen kan duizeligheid en tinnitus ontstaan. Bij zowel Milt Yang Deficiëntie als bij Nier Yang Deficiëntie is de Tong bleek en vochtig en de Pols diep en zwak.

Als zowel Milt als Nier Yang Deficiënt zijn zal de productie van Qi en Bloed afnemen. Dit zal de belastbaarheid verder verlagen.

Daarnaast kan door verstoorde Transformatie en Transport van voedsel en vloeistoffen Damp en/of Slijm gevormd worden. Zowel Damp als Slijm zijn zwaar en belemmeren de vrije stroom van Qi en Bloed.

Ook een algemene Bloed Leegte, die kan ontstaan door een combinatie van Milt Yang Deficiëntie en Nier Yang Deficiëntie, heeft op den duur een negatieve invloed op de Lever, omdat de Lever het Bloed opslaat. Gevolg na verloop van tijd is een Lever Bloed Leegte.

Als gevolg van algemene Bloed Leegte of Lever Bloed Leegte kan op den duur ook Hart Bloed Leegte optreden.

Het Hart huisvest de Shén (= de Geest/Ziel). Als er onvoldoende Bloed is dan wordt de Shén niet goed gehuisvest. Ten gevolge daarvan kunnen insomnie, door dromen verstoorde slaap, angstigheid en schrikachtigheid optreden.

Hart Bloed moet Hart Qi voeden. Als dit onvoldoende gebeurt zal Hart Qi ook Deficiënt raken met als gevolg het optreden van palpities. Deze palpities kunnen gepaard gaan met een vaag onrustig gevoel in de borstkas en zullen vooral in de avond optreden.

De Tong is bleek en wat droog, op den duur ook dun. De Pols is ruw of dun en fijn.

Er kan ook sprake zijn van veel zweten. Er gaat met het zweet ook Verdedigende Qi, Wei Qi, verloren. Als er teveel Wei Qi verloren gaat zal er een Wei Qi deficiëntie optreden. Het lichaam zal dan vatbaarder worden voor een invasie van Externe Pathogene Factoren, omdat de verdediging verzwakt is. Een Fibromyalgie patiënt zal bij voorbeeld eerder kou vatten.

⁶ Maciocia – The foundations of Chinese Medicine

3 Uitwerking diverse interne pathologie patronen

3.1 Milt Qi deficiëntie

Symptomen

- Vermoeidheid
- Kortademigheid
- Zwakke stem
- Bleke gelaatskleur
- Zwakte van ledematen
- Zwijgzaam
- Weinig eetlust
- Zachte ontlasting (brij of diarree)
- Transpiratie bij geringe inspanning
- Klachten stijgen bij activiteit
- Tong: bleek
- Pols: zwak

Etiologie

- Chronische ziekten
- Lange Termijn mentale inspanningen
- Mentale overbelasting
- Overmatig piekeren
- Klimaat invloeden
- Verkeerde voeding (koud, rauw, onregelmatig)

Behandelprincipe

- Tonifieer Milt Qi

Behandelpunten

Rm12	: Mu-punt Maag,	opbouwen Middelste Warmer, regelt Qi
Rm6	: Onderste Zee van Qi,	bouwt Yang, regelt Qi, harmoniseert Xue
Mi3	: Yuan source punt (bronzpunt),	oer Qi van de Milt, bouwt Qi
BL20	: Back Shu Milt,	sterk tonifiërend voor de Milt
BL21	: Back Shu Maag,	sterk tonifiërend voor de Maag
Ma36	: He Sea, aarde punt Maag,	bouwt Qi, Xue en Yin
Mi6	: SanYinJiao, verbindingspunt Nier en Lever, Is meer ondersteunend,	
Versterkt Milt en Maag, Lost damp op, Harmoniseert Lever en versterkt Nier, Harmoniseert Onderste Warmer, Regelt menstruatie		

Moxa is een optie. Houdt rekening met moxa op de Ren Mai boven de navel. Dit i.v.m. mogelijke verergering van hitte in de Middelste Warmer en bij het hart.

3.2 Milt Yang deficiëntie

Symptomen

- Zie Milt Qi symptomen
- Kouwelijk (warmte is prettig)
- Koude ledematen
- Oedeem
- Tong: Bleek, vochtig, tandafdrukken, dun wit beslag
- Pols: Zwak, Diep, Traag

Etiologie

- Komt vanuit Milt Qi deficiëntie

Behandelprincipe

- Milt tonifiëren
- Milt verwarmen

Behandelpunten

- | | |
|--|--|
| Rm12 : Mu-punt Maag, | opbouwen Middelste Warmer, regelt Qi |
| Rm6 : Onderste Zee van Qi, | bouwt Yang, regelt Qi, harmoniseert Xue |
| Mi3 : Yuan source punt (bronzpunt), | oer Qi van de Milt, bouwt Qi |
| BL20 : Back Shu Milt, | sterk tonifiërend voor de Milt |
| BL21 : Back Shu Maag, | sterk tonifiërend voor de Maag |
| Ma36 : He Sea, aarde punt Maag, | bouwt Qi, Xue en Yin |
| Mi6 : SanYinJiao, verbindingpunt Nier en Lever, Is meer ondersteunend, | |
| | <ul style="list-style-type: none">• Versterkt Milt en Maag• Lost damp op• Harmoniseert Lever en versterkt Nier• Harmoniseert Onderste Warmer• Regelt menstruatie |

Damp en/of vocht problemen

- | | |
|--|--|
| Mi9 : He Sea, water punt Milt, | Damp oplossend |
| Rm9 : | Stabiliseert waterhuishouding, regelt waterwegen |
| Ma28 : | Regelt de Onderste Warmer, lost stagnatie op |
| | Goed voor Blaas en baarmoeder |
| BL22 : Back Shu San Jiao | Harmoniseert sappen, transformeert vocht |
| <ul style="list-style-type: none">• Problemen met vloeistof circulatie, combi van 2 v/d 3 punten Rm9, Ma28 en BL22 | |

Moxa is een optie en bij Yang deficiëntie eigenlijk gewenst. Er dient rekening gehouden te worden met Moxa op de Ren Mai boven de navel. Dit i.v.m. mogelijke verergering van hitte in de Middelste Warmer en bij het hart.

3.3 Nier Yin deficiëntie

Symptomen

- Licht warm gevoel in namiddag
- Lichte nerveuze onrust
- Lichte blosjes op wangen (evt. 5 palms hot) bij rust of lichte inspanning
- Duizeligheid
- Insomnia
- Eventueel nachtzweet
- Geen dorst / drinken van kleine beetjes / liefst warm / kleine slokjes
- Frequentie mictie / weinig donkergekleurde urine
- Lage rugpijn (Nier Yin als basis)
- Droge ontlasting (konijnenkeutels)
- Tinnitus / doofheid
- Tong: Rood, Droog, Weinig beslag
- Pols: Fijn

Etiologie

- Lange Termijn overwerken
- Lange Termijn bloedverlies
- Lange Termijn Nier Yang Leegte
- Te weinig Jin Ye
- Overmatige seks, vooral in tienerjaren
- Lange periode koorts / bestraling
- Yin deficiënties van Long, Hart en/of Lever

Behandelprincipe

- Nier Yin opbouwen

Behandelpunten

Ni6 : verbindingpunt Yin Qiao Mai : Versterkt Nier Yin, koelt lege hitte, kalmeert Shén
Rm4 : Mu-punt Dunne darm : bouwt Yin
Ni10 : Dal v/h Yin, He Sea punt Nier : steunt Nier Yin
Ni9 : Xi-cleft punt van Yin Wei Mai : lost obstructie op
Mi6 : SanYinJiao : ondersteunend 3 Yin organen (Mi / Ni / Le)

Indien er onvoldoende resultaat is na een aantal behandelingen, kan men proberen om de extra meridianen in te zetten. Er dient zuinig omgesprongen te worden met extra meridianen. Het is de vraag namelijk of met TuiNa (drukken) de extra meridianen voldoende worden geactiveerd.

Lo7 – Ni6 : Start behandeling openen van de Ren Mai

- Eerst Lo7 daarna Ni6, bij het afsluiten van de behandeling de omgekeerde volgorde, eerst Ni6 daarna Lo7

3.4 Nier Yang deficiëntie

Symptomen

- Vermoeidheid als gevolg van zwakte
- Kortademigheid
- Zwakke stem, praat weinig
- Bleke gelaatskleur
- Weinig eetlust
- Zachte ontlasting (brij of diarree)
- Transpiratie bij geringe inspanning, vooral overdag
- Klachten stijgen bij activiteit
- Kouwelijk (warmte is prettig)
- Geen dorst
- Plast veel heldere urine
- Gezicht is bleek
- Tong: Bleek, vochtig, tandafdrukken, dun wit beslag
- Pols: Zwak, Diep, Traag

Etiologie

- Chronische ziekte
- Hoge leeftijd
- Overmatige seksuele activiteiten
- In contact met koude na seks

Behandelprincipe

- Nier opbouwen en verwarmen
- Nier Yang / Ming Men versterken

Behandelpunten

Ni7	: Jing River, metaal punt	: versterkt Nier Yang
Dm4	:	: versterkt Nier Yang
Rm6	: Onderste Zee van Qi,	: bouwt Yang, regelt Qi, harmoniseert Xue
BL23	: Back Shu Nier	: steunt en harmoniseert de nier

Moxa is een optie en bij Yang deficiëntie eigenlijk gewenst. Er dient rekening gehouden te worden met Moxa op de Ren Mai boven de navel. Dit i.v.m. mogelijke verergering van hitte in de Middelste Warmer en bij het hart.

3.5 Xue deficiëntie

Symptomen

- Moe
- Kouwelijk
- Transpireert bij geringe inspanning, vooral overdag
- Droge huid, droge bleke lippen, droge ogen
- Makkelijk breekbare nagels
- Slechte doorbloeding ledematen (slapende armen / benen)
- Slecht inslapen
- Dorst
- Haar dof, droog en breekbaar / valt makkelijk uit
- Harde droge ontlasting (konijnenkeutels)
- Duizeligheid
- Slecht geheugen
- Dof aangezicht

Etiologie

- Chronische ziekten
- Overmatig alcohol
- Slechte voeding
- Vitamine B tekort
- Bloedverlies door trauma / hevige menstruatie / bevalling / menorrhagie

Behandelprincipe

- Bloed bouwen

Behandelpunten

BL17 + BL19	: Back Shu middenrif en Galblaas	: opbouwen bloed (bilateraal)
Le3 + Le8	: Shu Stream en He Sea punten	: opbouwen bloed (bilateraal)
BL18, BL20, BL23	: Back Shu Lever, Milt, Nier	:
Mi6	: SanYinJiao	: ondersteunend bloed bouwen
Ma36	: He Sea, aarde punt Maag	: ondersteunt bouw Qi, Xue en Yin
Rm4	: Mu-punt Dunne darm	: bouwt Nier Yin substanties

Indien er onvoldoende resultaat is na een aantal behandelingen, kan men proberen om de extra meridianen in te zetten. Er dient zuinig omgesprongen te worden met extra meridianen. Het is de vraag namelijk of met TuiNa (drukken) de extra meridianen voldoende worden geactiveerd.

Mi4 – Pc6 : Start behandeling openen van de Chong Mai (Zee van Merg)

- Eerst Mi4 daarna Pc6, bij het afsluiten van de behandeling de omgekeerde volgorde, eerst Pc6 daarna Mi4

3.6 Long Qi deficiëntie

Symptomen

- Lichte kortademigheid
- Lichte hoest
- Hoog ademen
- Zwakke stem
- Spontane transpiratie overdag
- Bleek
- Vermoeid

Etiologie

- Erfelijke long zwakte / constitutie
- Verdriet (Po zielsaspect) en droefheid
- Lang gebogen zitten, bureauwerk
- Milt zwakte (Moeder voedt Kind niet)
- Vele invasies EPF

Behandelprincipe

- Long Qi bouwen
- Yang bouwen / verwarmen

Behandeling

Lo7	: Luo punt Dikke darm	: Long Qi verspreiden en dalen
Lo9	: Yuan Source punt, He Sea	: Versterken van long
BL13	: Back Shu long	: Tonifiëren van long
Rm6	: Onderste Zee van Qi,	: bouwt Yang, regelt Qi, harmoniseert Xue
Rm12	: Mu-punt maag	: opbouw Midden Warmer / corrigeert Qi richting

3.7 Long Yin deficiëntie

Symptomen

- Droge hoest of plakkerige slijmen
- Zwakke hese stem
- Droge mond en keel
- Vermoeidheid
- Nachtzweeten

Etiologie

- Verdriet en droefheid putten uit
- Veel gebruik van de stem
- Roken
- Deficiëntie van vloeistoffen

Behandelprincipe

- Long Yin opbouwen
- Vloeistoffen voeden
- Evt. lege hitte klaren

Behandelpunten

Lo9	: Yuan Source punt, He Sea	: Versterken van long
Rm4	: Mu-punt Dunne darm	: bouwt Nier Yin substanties
Ni6	: verbindingspunt Yin Qiao Mai	: Versterkt Nier Yin, koelt lege hitte, kalmeert Shén
Rm12	: Mu-punt maag	: opbouw Midden Warmer / corrigeert Qi richting
Rm17	: Mu-punt kringloop	: verspreiden Zhong Qi, rebel Long Qi oplossen
BL13	: Back Shu Long	: Tonifiëren Long

Ni6 kan ook vervangen worden door bijvoorbeeld Ni7 – Lo7 combinatie

Dit door het versterken van de daling van de ademhaling en ook in de relatie die long en nier hebben inzake vochtmetabolisme.



3.8 Flegma blokkeert Long

Symptomen

- Hoest met witte slijmen
- Kortademigheid
- Klotsend geluid thorax
- Beklemmend gevoel thoracaal
- Zwaarte gevoel in hoofd
- Braken van slijmen

Etiologie

- Te veel consumptie van vetzig voedsel en melk producten
- Excessief fysiek werk (uitputting van Milt en Nier Yang)

Behandelprincipe

- Slijm oplossen
- Long, Milt en Nier Yang voeden

Behandelpunten

Lo9	: Yuan Source punt, He Sea	: Versterken van long
Mi9	: He Sea, water punt Milt,	: Damp oplossend
Rm17	: Mu-punt kringloop	: verspreiden Zhong Qi, rebel Long Qi oplossen
BL13	: Back Shu Long	: Tonifiëren Long
Rm12	: Mu-punt maag	: opbouw Midden Warmer / corrigeert Qi richting
Mi6	: San Yin Jiao	: ondersteunend bloed bouwen
Ma36	: He Sea, aarde punt Maag	: ondersteunt bouw Qi, Xue en Yin
Lo5 – Ma40 combinatie		: Verdrijft slijm uit de Long

3.9 Qi Stagnatie

Symptomen

- Gespannen opgeblazen gevoel
- Pijn wisselend in heftigheid en locatie
- Stemningswisselingen
- Pijn beïnvloed door emoties
- Kou + druk verergeren de pijn
- Warmte + massage verminderen de pijn
- Eventueel abdominale verhardingen
- Zucht veel, neiging gapen en uit te rekken

Behandelprincipe

- Qi laten circuleren

3.10 Xue Stagnatie

Symptomen

- Abdominale pijn
- Braken van bloed
- Pijnlijke menstruatie
- Donkergekleurd en geklonterd menstrueel bloed
- Infertiliteit
- Abdominale massa's
- Purperen nagels
- Purperen lippen
- Purperen of donkere gelaatskleur

Behandelprincipe

- Lever kalmeren
- Qi doen circuleren
- Stagnatie oplossen
- Bloed bewegen

Behandelpunten

Le3	: Yuan Source	: Le Qi circuleren, voedt Le Xue en Le Yin
Gb34	: He Sea punt	: spreidt Le Qi, lost Damp Hitte op in MW
BL17	: Back Shu middenrif, Reüniepunt Xue	: Bloed makend, Stagnatie oplossend
BL18	: Back Shu Lever	: Tonifiëren Lever
Mi10	: Zee van het Bloed	: lost Bloed Stagnatie op
Le5	: Luo punt met Galblaas	: Spreidt Le Qi / regelt menstruatie

Cups en Moxa zijn zeker ook mogelijk te gebruiken om Xue Stagnatie op te lossen.

3.11 Lever Stagnatie

Symptomen

- Opgeblazen Middelste Warner
- Zuchten
- Melancholie
- Depressie
- Humeurigheid
- Wisseling van mentale toestand
- Opgewonden gevoel
- Gevoel van brok in de keel
- Onregelmatige menstruatie
- Premenstruele distensie van de borsten
- Premenstruele tensie en prikkelbaarheid

Etiologie

- Frustratie
- Onderdrukte emoties (ingehouden woede)
- Stress

Behandelprincipe

- Lever kalmeren
- Qi circuleren

Behandelpunten

Le3	: Yuan Source	: Le Qi circuleren, voedt Le Xue en Le Yin
Gb34	: He Sea punt	: Spreidt Le Qi, lost Damp Hitte op in MW
Le13	: Mu-punt Milt	: Spreidt Lever Qi
Le14	: Mu-punt Lever	: Spreidt Lever Qi, harmoniseert de Maag
SJ5	: Luo punt Pericard, Yang Wei Mai	: Klaart Hitte in 3W, spreidt Qi
Pc6	: Luo punt 3W, Yin Wei Mai	: Lost alle blokkades op, emotioneel heftig



4 Chinese Kruiden geneeskunde

Vanuit de Chinese Kruiden geneeskunde gezien is Fibromyalgie zeker ook aan te pakken. De kruiden die dan gebruikt worden hebben ieder hun eigen werking en vaak worden zij actief in combinatie met andere kruiden. Hierdoor ontstaat er een kruidenkuur die diverse systemen in het lichaam aanpakt en stagnaties / deficiënties oplost.

Door bij een gecertificeerde kruidengeneeskundige, Xue Guo, werkzaam als therapeut bij "The Tao Of TCM Chinese Materia Medica" navraag te doen naar de mogelijkheden, zijn er via haar op dit moment twee Fibromyalgie Kruidenthees kuren op de markt.⁷

Beide Kruidenthees kuren zijn gemaakt speciaal voor mensen met Fibromyalgie. Onderscheid kan gemaakt worden tussen degene die Fibromyalgie "oploopt" in de loop van de jaren door onderliggende verstoringen in de systemen en degene die de ziekte "familiaal" overgedragen heeft gekregen. Uitleg over de twee verschillende Kruidenthees volgt hierna.

De informatie over de kruiden en hun werking is in het Engels aangeleverd waardoor ik dit eerst heb laten vertalen en deze Nederlandse tekst heb laten goedkeuren door Xue Guo. Mijn dank in deze gaat dan ook zeker uit naar mijn vrouw die de vertaling voor haar rekening heeft genomen. De kruiden heb ik dik gedrukt zodat dit goed zichtbaar is in de tekst.

4.1 Fibromyalgie Kruidenthees Versie 1

Fibromyalgie Kruidenthees Versie 1 samenstelling:

- 1) Semen ziziphi (suan zao ren)
- 2) Chinese magnolia vine shininess schisandra seed (wu wei zi)
- 3) Radix puerariae (ge gen)
- 4) Angelicae root (dang gui)
- 5) Jujubes (da zao)
- 6) Kurkuma (jiang huang)
- 7) Radices perennial alba(chi shao)
- 8) Cassia twig (gui zhi)
- 9) Asarum (xi xin)
- 10) Semen biota (bai zi ren)
- 11) Poria root (fu ling)
- 12) Radix glycyrrhizae (zhi gan cao)

Fibromyalgie Thees Versie 1:

- Sterker dan versie 2
- Meer voor Fibromyalgie voorkomend in de familie
- Langduriger probleem
- Altijd veel pijn
- Veel slaap problemen
- Geen energie om te vechten tegen de pijn

⁷ The Tao of TCM Chinese Materia Medica (facebook) door Xue Guo
Scriptie Fibromyalgie opleiding Chinli® TuiNa 2013 - 2016 door Mario Kaag

Advies van Kruiden geneeskundige:

- Periode 3 maanden Fibromyalgie Thee drinken. 5 dagen per week. 4 á 6 kopjes na het eten
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap. Niet teveel drinken bij hoge bloeddruk en cholesterol, diabetes en mensen ouder dan 75
- Fibromyalgie massage om de pijn te verminderen
- Pijnstillers gebruiken is geen probleem
- Combineren met andere Westerse behandelingen zoals energetische massage en Chakra behandeling

Deze kruiden worden samengevoegd met de King Kruiden waarvan **Kurkuma** (6) (jiang huang) de meest belangrijkste is.

- Elimineert de ontsteking uit het lichaam
- Ontspant de spieren
- Vermindert de pijn
- Werkt in de Milt en geeft activiteit in de Milt meridiaan. Dat is de belangrijkste functie van de King kruid **Kurkuma** (jiang huang) in de thee.

Let op! **Kurkuma** (jiang huang) wordt gebruikt als een poeder, omdat dit makkelijker te gebruiken is in combinatie met de andere kruiden om gezamenlijk te drinken. Het doel is om de pijn te reduceren doordat de **Kurkuma** werkt als leider (King) in het lichaam.

De zaden hebben altijd de functie om de stagnatie te elimineren.

Semen ziziphi (suan zao ren), **Chinese magnolia vine shininess schisandra seed** (wu wei zi) en **Semen biota** (bai zi ren) (1,2,10):

- Zijn voor het elimineren van de stagnatie.
- Deze kruiden werken goed voor het Hart, Pericard, Nier en Blaas om de extra stagnatie weg te kunnen krijgen
- Mensen met Fibromyalgie hebben altijd slaap problemen en Nier Yang deficiëntie. Deze kruiden toniseren het lichaam, geeft ontspanning in het hart en zorgt ervoor dat het nier Water het Hart Vuur blust. Dan zal in de avond, als de **Kurkuma** poeder als King Kruid werkt, deze kruiden werken in het Hart en de Nier (Vuur en Water verdediging), zodat het Hart meer zal ontspannen, met behoud van de Nier Jing.

Radix puerariae (ge gen), **Angelica root** (dang gui), **Radices perennial alba** (chi shao) en **Poria root** (fu ling) (3,4,7,11)

- Kruiden voor het behoud van de Qi
- De Milt moet zorgen voor handhaving en de Qi stagnatie van de Lever moet opgelost worden, daar zijn deze 4 kruiden de steun voor
- De combinatie met de kruiden (1,2,10) is noodzakelijk om samen te werken
- Wortel elimineert Milt en Lever deficiëntie
- Geeft meer energie zodat de zaden de stagnatie kunnen schoonmaken
- Als je energie goed is, dan heb je meer kracht en dan kun je rustig de stagnatie (pijn) aanpakken. Dan heb je minder pijn, je bent meer ontspannen en in samenwerking met de King kruid **Kurkuma** zal de ontsteking langzaam verdwijnen.

Radix glycyrrhizae (zhi gan cao) (12)

- Detoxen van alle kruiden
- Ondersteunen van de King Kruid **Kurkuma**.

Cassia twijg (gui zhi) en **Asarum** (xi xin) (8,9)

Deze kruiden kunnen een beetje vreemd lijken in dit kruiden menu omdat het lijkt of deze niks zullen doen. De persoonlijke optie van de Kruidengeneeskundige was dat **Asarum** te sterk zou kunnen zijn voor mensen met fibromyalgie problemen, omdat dit een erg koud kruid is. Haar mening is dat als de mensen veel pijn hebben, wat kan voelen als branden in de vingers of tenen, dit kruid kan helpen. Een kleine hoeveelheid wordt toegevoegd als ondersteuning voor de **Kurkuma** poeder, en geeft meer kracht aan de **Angelica Root** om de deficiëntie te laten verdwijnen.

Cassia twijg (gui zhi) (8)

- Gaat naar het Hart, Blaas en Long meridiaan
- Geeft meer Yang Qi
- Zet de bloedbanen meer open
- Geeft meer circulatie
- Hulp voor assisteren van **Radices perennial alba** (chi shao). Deze zullen vrienden zijn voor het elimineren van de stagnatie en deficiëntie.

Jujube (da zhao) (5)

- Is het beste onderhoud voor Qi en Xue (bloed)
- Deze vrucht is zeer goed om de sterkte van de **Kurkuma** en bitterheid van de kruiden af te zwakken
- Geeft extra steun aan de Milt, Maag en Darmen
- Geeft meer energie aan de Long, Maag en Milt
- Detox van de Lever
- Vermindert de pijn
- Ruimt de stagnaties op

De functie van **Jujube** samen met de andere kruiden in deze thee:

- Geeft de kruiden 100% functie
- Activeert de Yang energie
- Vermindert het koude gevoel
- Vermindert het brand en pijngevoel in alle gezwollen delen van het lichaam

4.2 Fibromyalgie Kruidenthee Versie 2

Fibromyalgie Kruiden Thee Versie 2 samenstelling:

- 1) Rhizoma cyperi (xiang fu)
- 2) Fructus meliae toosendan (chuan lian zi)
- 3) Corydalis ambigua, ch (yan hu suo)
- 4) Fructus gardeniae (zhi zi)
- 5) Ligusticum wallichii (chuan xiong)
- 6) Rhizome atractylodis (cang zhu)
- 7) Herba medication leave (shen qu)
- 8) Semen ziziphi (suan zao ren)
- 9) Cortex ablaze leave (he huan hua)
- 10) Radix glycyrrhizae (zhi gan cao)

Fibromyalgie Thee versie 2:

- Meer voor mensen met chronische problemen
- Aanpakken Fibromyalgie welke is ontstaan vanuit andere ziektes
- Niet familiair
- Niet dezelfde heftige pijn als bij versie 1
- Meer voor problemen welke komen vanuit de Milt, Hart en Lever
- Deze thee is normale medicatie thee, dat zorgt ervoor dat deze thee sterk genoeg is om de onderliggende problemen aan te pakken.
- 80% van de kruiden dezelfde functie als bij versie 1.

Advies van Kruidengeneeskundige:

- Periode 3 maanden Fibromyalgie Thee drinken. 7 dagen per week. 3 á 5 kopjes na het eten
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap. Niet teveel drinken bij hoge bloeddruk en cholesterol, diabetes en mensen ouder dan 75.
- Fibromyalgie massage om de pijn te verminderen
- Pijnstillers gebruiken is geen probleem
- Combineren met andere Westerse behandelingen zoals energetische massage en Chakra behandeling
- Meridianen thee en / of Vijf Elementen thee ook te gebruiken in combi met Fibromyalgie thee

Semen ziziphi (suan zao ren) (8) en Radix glycyrrhizae (zhi gan cao) (10)

- Detox functie
- Geen ondersteuning aan King Kruid, omdat hier twee King kruiden inzitten i.p.v. een, en je niet kan zeggen welke wordt ondersteund.

Semen ziziphi (suan zao ren) (8), Fructus meliae toosendan (chuan lian zi) (2), Fructus gardeniae (zhi zi) (4)

- Voor Hart, Lever en Milt deficiëntie
- Vermindert de stagnatie
- Lever Detox
- Qi opbouw
- Damp verwijderen uit de Milt

- De bloedvaten versterken
- Spierpijn verminderen

De King kruiden zijn **Rhizoma cyperi** (xiang fu) (1) en **Semen ziziphi** (suan zao ren) (8)

Rhizoma cyperi (xiang fu) (1)

- Ondersteund de Lever

Samen met **Ligusticum wallichii** (chuang xiong) (5) zijn beide wortel kruiden in combinatie met alle kruiden (behalve **Fructus meliae toosendan** (chuan lian zi) (2), welke zorgen voor flinke afname van de stagnatie.

Ligusticum wallichii (chuang xiong) (5)

- Geeft energie in de Lever en Milt

Herba medicatie blad (shen qu) (7)

- Niet echt blad, meer vierkantswortel
- Geeft energie om de damp uit het lichaam te krijgen
- Werkt op de Milt, Maag, Nieren en Blaas
- Reinigen van de stagnatie (i.c.m. King Kruid **Rhizoma cyperi** (xiang fu) (1)
- Damp afdrijvend

Rhizome atractylodis (cang zhu) (6)

- Ook een wortel kruid
- Verminderen van diverse verschillende pijnen
- Sterke assistent van de King kruid **Rhizoma cyperi** (xiang fu) (1)
- Kalmeren van de stress in het lichaam
- Teveel damp afvoeren
- De Milt en Maag meridiaan en organen stagnatie opheffen (stagnatie geeft Aarde teveel druk, daardoor kan Nier Water niet goed doorlopen, blijft teveel in de Onder Verwarmer wat pijn geeft)

Cortex ablaze leave (he huan hua) (9)

- Ondersteuning van King kruid **Semen ziziphi** (suan zao ren) (8)
- Ontspannen Hart meridian
- Combinatie met Lever Kruid **Ligusticum wallichii** (chuan xiong) (5)

Semen ziziphi (suan zao ren) (8)

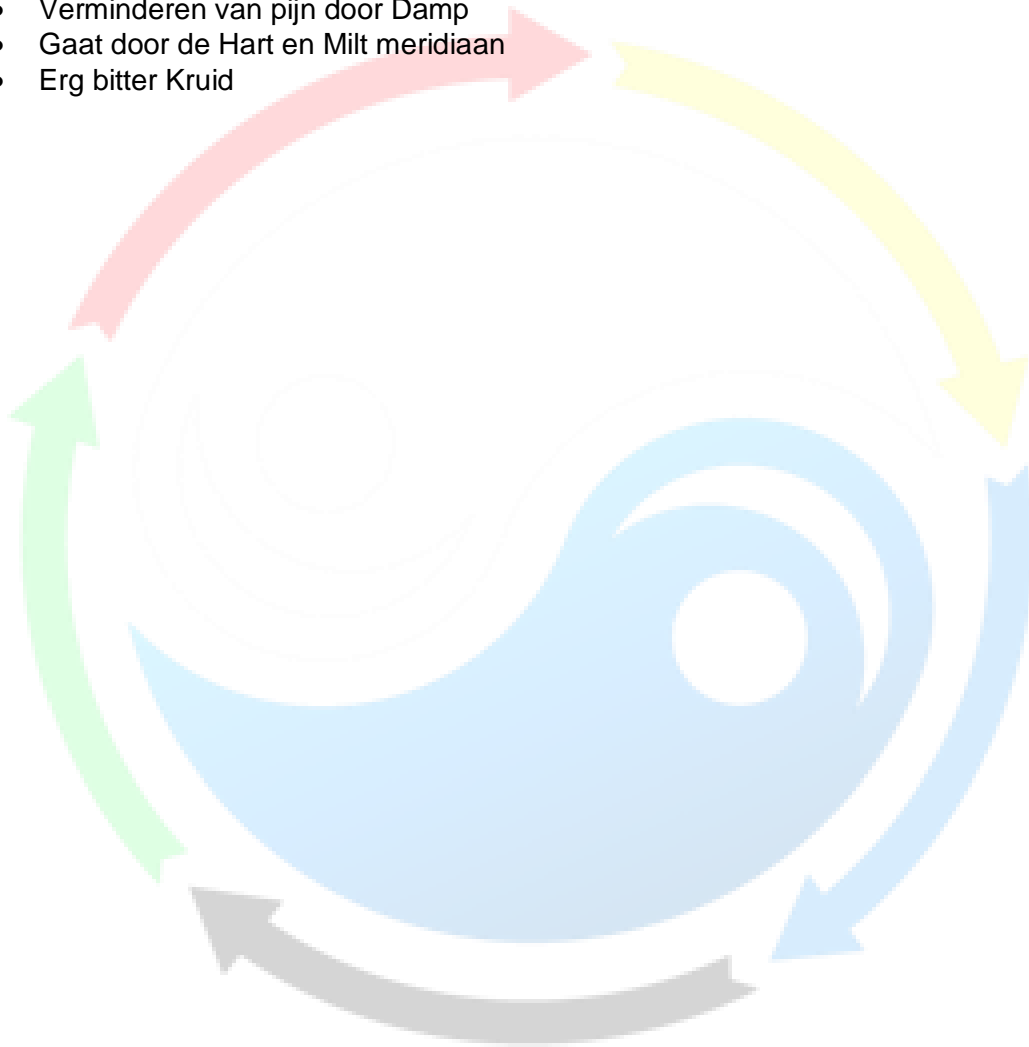
- Helper van het Hart
- Vermindert slaap problemen

Ligusticum wallichii (chuan xiong) ((5)

- Geen King Kruid, maar wel zeer goede helper
- Vermindert het Lever Bloed door betere doorstroming naar het Hart

Corydalis ambigua CH (yan hu suo) (2)

- Onafhankelijke Kruid
- Verminderen van pijn door Damp
- Gaat door de Hart en Milt meridiaan
- Erg bitter Kruid



5 Bijlage 1: Symptomen fibromyalgie

Symptomen

Chinees gerelateerd aan:

- (1) Spierpijnen Qi / Xue stag
- (2) Ochtendstijfheid Mi / Le stag
- (3) Chronische vermoeidheid. Mi / Lo/ Ni def
- (4) Gevoel niet goed geslapen hebben Xue def / Hitte
- (5) Prikkelbare darm Le stag / Hitte
- (6) Hoofdpijn Band rond hoofd Mi def
- (6) Hoofdpijn Zijkanten Le stag
- (6) Hoofdpijn Bovenkant van het hoofd Ni def / Le stag
- (7) Duizeligheid Xue / Ni def
- (8) Concentratie stoornissen Mi def
- (9) Vergeetachtigheid Korte termijn Mi def
- (9) Vergeetachtigheid Lange termijn Ni def
- (10) Stemningswisselingen Mi def / Le stag
- (11) Tintelend gevoel Qi stag
- (12) Verhoogd koude gevoel Mi / Ni def
- (13) Paars verkleuren van handen en voeten Xue stag
- (14) Gewrichtspijnen Zwaar gevoel Mi def
- (14) Gewrichtspijnen Doffe pijn Qi stag / Le
- (15) Depressiviteit Mi / Ni def
- (16) Allergische reacties
- (17) Veelvuldige diarree maar ook verstopping Mi def / Le stag
- (17) Obstipatie / diarree met geur Mi def/Le stag/Hitte
- (18) Moeilijke ontlasting Le stag / Did
- (19) Gezwollen blaas Ni def
- (20) Pijnlijke menstruatie Tijdens eisprong Mi def
- (20) Pijnlijke menstruatie Voor / tijdens menstruatie Le stag / Qi stag
- (21) Zichtbaar gezwollen handen, voeten en gezicht Lo / Mi def
- (21) Zichtbaar gezwollen Voeten Ni def
- (21) Zichtbaar gezwollen Gezicht Maag
- (22) Misselijk gevoel Le stag/Ma/Blok MW
- (23) Lethargie (slaapzucht) Mi def
- (24) Onregelmatige hartkloppingen Ha / blokkade MW
- (25) Gevoel van kriebelen, prikkelen handen Mi def / Qi stag
- (25) Gevoel van doofheid handen Xue def
- (26) Verhoogde lichaam temperatuur
- (27) Verminderd libido Ni def
- (28) Gehoorproblemen Tinnitus (Ruis) Mi def
- (28) Gehoorproblemen Hoge toon Le stag / Xue def
- (28) Gehoorproblemen Lage toon Ni def
- (29) Droge slijmvliezen v/d ogen en de mond Maag
- (30) Droge slijmvliezen in de vagina Le stag
- (31) Krampachtige pijn in het onderlijf Xue stag
- (32) Angst en paniek gevoelens Ni def
- (33) Vluchtig uitvallen van het gezichtsvermogen Le
- (34) Ontsteking van keelslijmvlies Lo def / Hitte
- (35) Problemen van de luchtwegen Lo def
- (36) Hoestprikkels Krop in de keel Le stag / Lo def

- (37) Haaruitval Ni / Xue def
- (38) Pijngevoel, soms al bij aanraking van de huid Mi def / Hitte
- (39) Meer gevoeligheid voor geruis Milt def
- (40) Constante pijnlijke drang tot stoelgang of urineren Qi / Xue stag
- (41) Weergevoeligheid Mist, Damp, Vocht Mi def
- (41) Weergevoeligheid Wei Qi / Immuunsysteem Lo def
- (42) Moeilijker urineren met meer weerstand Qi stag
- (43) Zweetafscheiding met een penetrante geur Mi / Lo def / Hitte
- (44) Branderig gevoel huid, bijv. wangen (richting oren) Hitte 3W
- (45) Druk, benauwdheid borstkas Lo def / Blok MW
- (46) Eczeem / huiduitslag Hitte / Lo def
- (47) Heesheid Lo def
- (48) Tremor Le stag / Xue def
- (49) Waterophopingen, met name Ochtend gezicht/handen Mi def / Maag
- (50) Restless legs Mi def
- (51) Toename gewicht overdag tot 2 kg (verdwijnt 's-Nacht) Mi /Lo def



6 Bijlage 2: Voorbeeld document bepalen Fibromyalgiescore

Fibromyalgiescore: Pijnscore + Symptoomscore + Extra symptomen

Max. 31 Max. 19 Max. 9 Max. 3 = 100%

07-12-2015 **16** + **5** + **3** = **24** (24/31 = 77%)

11-02-2016 **15** + **3** + **1** = **19** (19/31 = 61%)

Pijnscore = 19 gebieden die elk 1 punt oplevert bij gebleken pijn in de afgelopen week !!

07-12-2015 11-02-2016

Gebieden: **Tenderpoints:** **Score:** **Score:**

Borst		Nier 25 Links/Rechts	1	1
Buik			1	1
Boven rug		Blaas 42 Link/Rechts	1	0
Onder rug			1	1
Nek		Galblaas 20, Maag 9 Links/Rechts	0	0
Schouder	Links	Galblaas 21	1	1
Schouder	Rechts	Galblaas 21	1	1
Bovenarm	Links		1	1
Bovenarm	Rechts		1	1
Onderarm	Links	Long 5 (Japans)	1	1
Onderarm	Rechts	Long 5 (Japans)	1	1
Heup – Bil	Links	Yaoyan (M-BW-24) / Posterior aan kop Trochantor	1	1
Heup – Bil	Rechts	Yaoyan (M-BW-24) / Posterior aan kop Trochantor	1	1
Bovenbeen	Links	Milt 10	1	1
Bovenbeen	Rechts	Milt 10	1	1
Onderbeen	Links		1	1
Onderbeen	Rechts		1	1
Kaak	Links		0	0
Kaak	Rechts		0	0

Vorige keer 07-12-'15
Start als 100 %.

Nu 11-02-2016 voelt
het punten drukken
en de behandelingen
als 75 %.

* **Did-meridiaan**

* **Dud-meridiaan**

Dit komt mooi
overeen met de
afname van de
Fibromyalgie
score van 24 >> 19

===== =====

18 16 15

Symptoomscore = 3 symptomen, hoe erg afgelopen week, max 3 punten per symptoom !!

0 = Geen probleem

1 = Lichte / Milde problemen, meestal mild of met tussenpozen

2 = Matige tot aanzienlijke problemen die vaak aanwezig zijn en/of van aanzienlijk niveau

3 = Ernstig; ingrijpende continue het leven versturende problemen

Moeheid: Ernstig 3 1 Mild

Niet uitgerust ontwakken: Aanzienlijk 2 2 Aanzienlijk

Moeite met nadenken en concentreren: Geen 0 0 Geen

(niet aanwezig, meer vergeetachtigheid) 5 3

Extra symptomen = max 3 punten voor hoeveelheid extra symptomen !!

0 = Geen symptomen

1 = Weinig symptomen 1

2 = Aanzienlijk aantal symptomen

3 = Veel symptomen 3

FIBROMYALGIE SCORE (max 31)

24 19

Scriptie Fibromyalgie opleiding Chinli® TuiNa 2013 - 2016 door Mario Kaag

7 Bijlage 3: Inzicht vooruitgang resultaat bij één van de behandelingen

Geb.datum:
Cliënte:

Leerling: Mario Kaag
Docent: Koen Vanderloock

Anamnese Hoofdklacht & subklachten:

HOOFDKLACHT

- **(3)** Chronische vermoeidheid.
Als kind al. Daardoor moeilijk schakelen
(geen vermoeidheid >>> beter dingen aan kunnen)
(41) Verergerd (weersgevoelig) bij Mist, Damp, Kou

CHINEES GERELATEERD AAN:

Milt / Long / Nier
Nier Yang Leegte

Milt def / Kou

SUBKLACHTEN

- **(8), (9)** Concentratie stoornissen, van hak op de tak,
Vol in hoofd >>> vergeetachtigheid >>> agenda nodig
- Vermoeid wakker worden (verzwaard), Inslapen nu goed
doorslapen slecht, wakker 01:30 – 02:00 (Le), 04:00 (Lo), 06:00 (Did)

Milt def.

Minder

- Heel veel drukke gedachten, grote deken onder schedel
hierdoor verzwaarde gedachten in hoofd

Milt / Damp

Weg !!

- Moeite helder te denken

Dud / Milt

minder

- **(10)** Stemningswisselingen Vrolijk, Kut-Depri, Geïrriteerd

Milt def / Le stag

- **(15)** Depressiviteit

Milt / Nier def

- **(28) (39)** Tinnitus (Ruis)

Milt def

minder

- **(38)** Pijngevoel, al bij aanraking van de huid

Milt def / Hitte

Weg !!

- **(50)** Restless legs

Milt def

- Aambeien

Milt ineenstorting

- Last van maagzuur branden

Maag / Hitte

Hoofdpijn WEG !

- **(7)** Duizeligheid zodra hoofdpijn heftig wordt of heel vermoeid

Nier Leegte

minder

- **(32)** Angst en paniek gevoelens

Nier def

- Moeite met inademen, uitademen beter

Nier / Long

- Nierbekkenontstekingen (16^e t/m 20^e)

Nier / Hitte

- Vernauwde urineleider

Blaas / Nier

- Heel Veel Blaasontstekingen (tot 2013)

Blaas / Nier / Hitte

- Miskraam

Nier Jing

- Verhoogde seksuele behoefte

Nier Jing

Stukken beter,
voelt warm aan

- **(1)** Spierpijnen, hele lijf en heftigst op Nek, tussen schouder-
Bladen, bovenarmen (Yange kant), schedelrand >> oren >>Kaak

Qi stag.

- **(14)** Gewrichtspijnen, verkramping, doffe pijn,
Van lopen >> stilstaan en weer bewegen gaat moeizaam

Qi stag / Lever

Warm tintelend

- **(11) (25)** Tintelend gevoel vingers / tenen

Qi stag

Minder pijnlijk

- **(20)** Pijnlijke menstruatie (tijdens)

Le Qi / Xue Stag

- **(31)** Krampachtig in onderlijf, schaambeem, heupen, bekken

Xue stag OW

Weg !!

- **(48)** Tremor, oog links

Le stag / Xue def

- **(33)** Bij wegdraaien hoofd >> moeite focussen ogen

Lever

WEG !!!

- **(6)** Hoofdpijn, start zijkanten (Gab), druk op ogen (Le), gaat
dan naar achterkant schedel (Ga / BL) dan hoofd zwaar

Gab / Le / BL
Damp

• Soms jeuk aan genitaliën	Lever
• (44) Branderig gevoel beide ogen zijkanten lateraal Bij de wangen richting de oren	Gab / Hitte 3W
Niet snel meer ! Transpireert snel	Long def
• (43) Vooral op rug, onder oksels, Zuur stinkend (penetrant)	Le / Ha / Hitte
• Heel erge Winderigheid, zurige geur, geel/bruin, slijmerig Met etensresten	Lever / wind / Slijm
Makkelijker !!! (18) (5) Moeilijke ontlasting, gevoelige darmen	Did / Le stag
• (21) (49) Zichtbaar gezwollen handen, voeten en gezicht	Lo / Mi / Ni / Ma
• (24) Onregelmatige hartkloppingen	Ha / blokkade MW
7 x p/d !!! • (42) Minder plas dan inname, 4xp/d, plast in delen, zoet, gelig	Qi stag
Weg !!! • (34) Ontsteking van keelslijmvlies, achter keel soort angina	Long def / Hitte
Sinussen leeg !!! (35) Sinussen gevuld, kan wel gewoon ruiken	Long def / Slijm
• Heeft over het algemeen warmte gevoel	Lege hitte
• (45) Druk, benauwdheid borstkas, voornamelijk op borstbeen Gebied Rm16 – Rm15	Lo / Ha / Pc blokkade MW
• Hypofyse tumor (prolactinoom) gevoed door prolactine	
Minder slaperig (4) Rusteloos, veel dromen, slaperig overdag zwaartegevoel	Shén / Damp

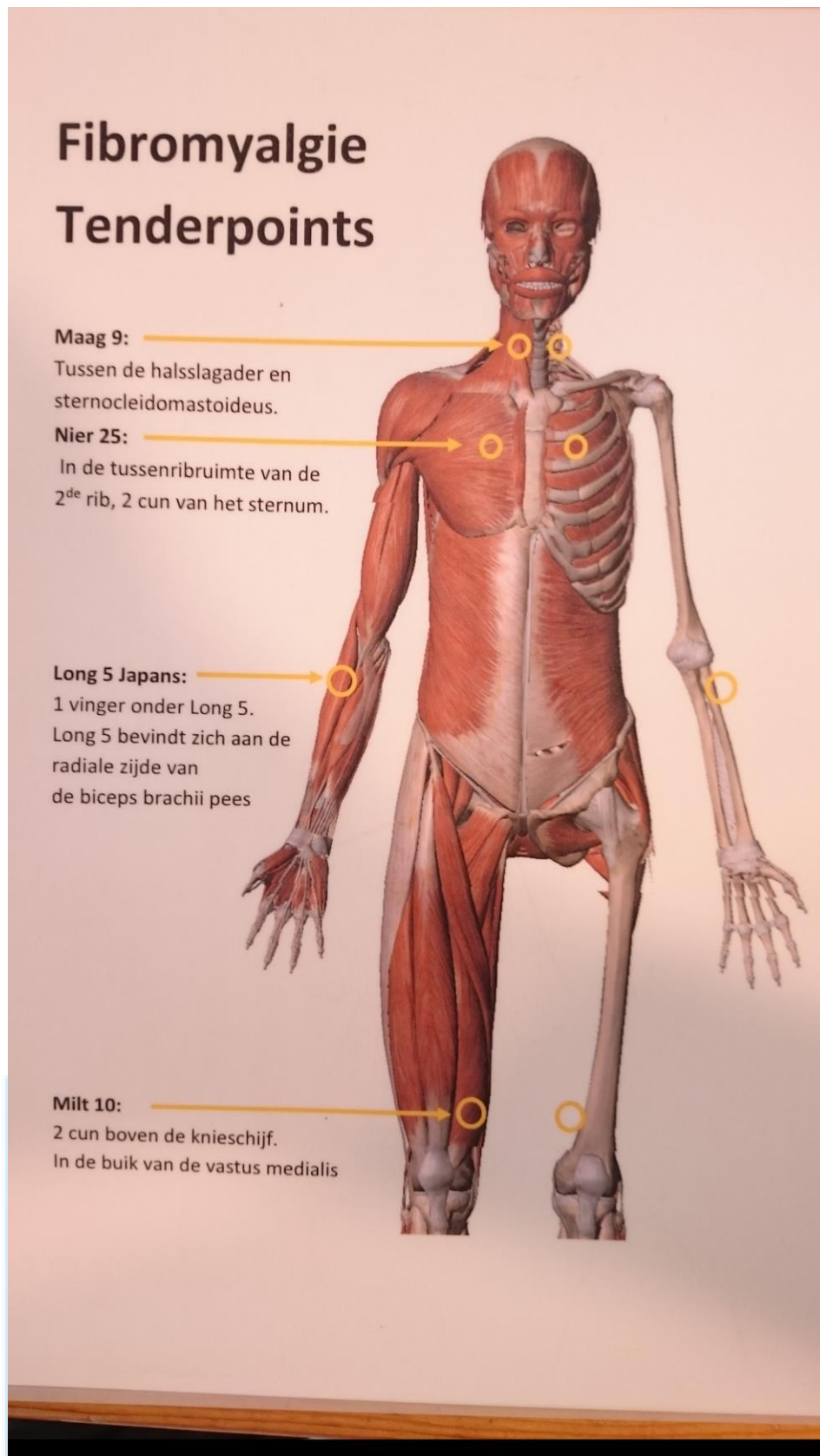


8 Bijlage 4: Voorbeeld document pijnschaal

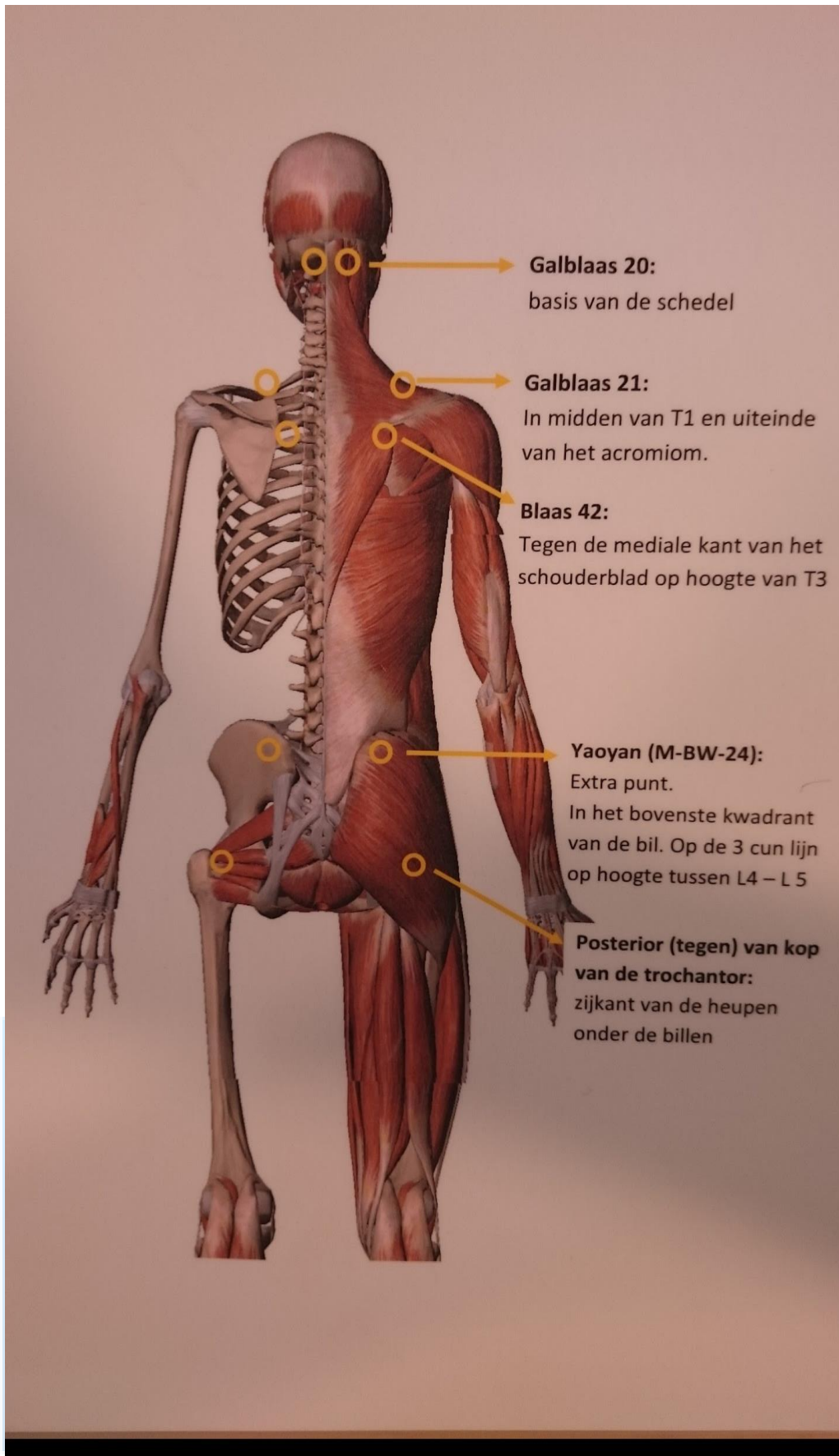
Pijnschaal Fibromyalgie TENDERPOINTS: 07-12-2015 / controle 11-02-2016

LINKS	RECHTS
Maaq 9:	
Tussen de halsslagader en sternocleidomastoïeus. Aan de voorkant v/d hals tussen C5 en C7	
Geen pijn	Geen pijn
Geen pijn	Geen pijn
Nier 25:	
In de tussenribruimte (intercostale ruimte) van de 2 ^{de} rib, 2 cun van het sternum	
Stekend 6	Stekend 6
Drukkend 5	Drukkend 5
Long 5 (Japans):	
1 vinger (ongeveer 2 cm) onder de plooi v/d elleboog. Lo5 (Japans) bevindt zich aan de radiale zijde (binnenkant v/d elleboog) v/d biceps brachii pees	
Stekend, branderig 7,5	Stekend, branderig 5
Drukkend 2	Stekend 3
Milt 10:	
Binnenkant v/d knie, ongeveer 2 cm boven de knieschijf. In de buik van de vastus medialis	
Stekend 7,5 (na Ya Fa naar 4)	Bonkend 7
Stekend 7 (na Ya Fa naar 5)	Scherp 8 (Na Ya Fa naar 5)
Galblaas 20:	
Aan de basis van de achterkant v/d schedel, aan weerszijden v/d nekwervels(suboccipitaal)	
2	2
1	Geen pijn
Galblaas 21:	
In het midden van T1 en uiteinde van het acromiom. Halverwege de bovenste schouderlijn waar het nek gebied (cervicaal) samenkomt met de schouders (trapezius)	
Stekend 4	Stekend, brandend 5
Scherp 5	Dof 4
Blaas 42 (Zielsaspect Po):	
Tegen de mediale kant van het schouderblad (scapula) op hoogte van T3	
Stekend 5	Geen pijn (BL44, hart, zielsaspect Shén stekend 5,5)
Dof 2	Dof 2 (BL46, lever, zielsaspect Hun scherp 6)
Yaoyan (M-BW-24):	
Extra punt. In het bovenste laterale kwadrant v/d bil. Op de 3 cun lijn op hoogte van L4 – L5	
Stekend 8	Stekend 7
Drukkend 6	Priemend 7
Posterior (tegen) kop van de trochanor:	
Zijkant van de heupen, juist onder de billen	
Stekend 5	Stekend 6
Stekend 6	Snijdend 7

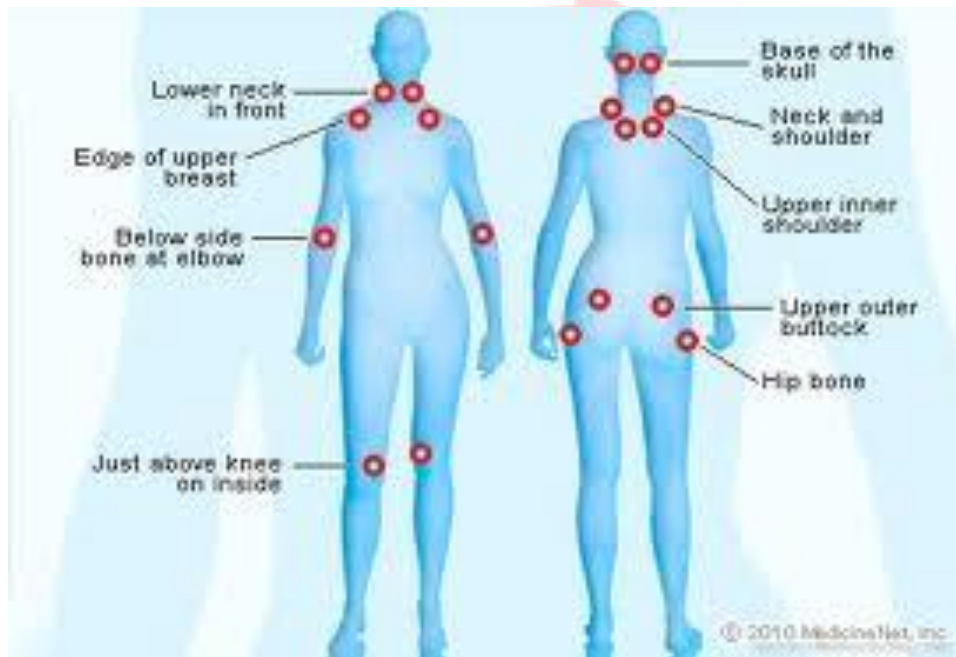
9 Foto 1: Tenderpoints c.q. acupunctuur punten voorkant lichaam



9 Foto 2: Tenderpoints c.q. acupunctuur punten achterkant



10 Foto 3: Tenderpoints Westers



EIND VERSLAG VAN DE BEHANDELINGEN

Ik heb cliënte 1 als een opgeruimde, vrolijke meid ervaren die redelijk goed haar beperkingen, door de klachten die bij Fibromyalgie horen, weet te relativiseren.

Zij heeft wel last van klachten en het feit dat ze met de scriptie wilde meedoen laat zien dat ze wel graag verbetering wil zien.

De behandelingen hebben we regelmatig ingeboekt echter door drukke werkzaamheden is dit nog wel eens verzet. Meteen hier een aandachtspunt aan cliënte meegegeven dat deze drukke werkzaamheden ook invloed hebben op de heftigheid van de symptomen.

Gaandeweg de behandelingen treedt er een verbetering in de EnerQi op waardoor hierdoor ook symptomen in heftigheid en hoeveelheid afnemen.

De belangrijkste constatering die ik maak is de EnerQi toename gedurende de gehele behandelperiode, geen ervaring meer van koude handen en voeten en neus, 's-Ochtens minder vermoeid wakker worden en dus meer EnerQi bij de start van de dag, geen 24/7 hoofdpijn meer en geen gebruik meer van medicatie tegen deze hoofdpijn en de "subjectieve" ervaring van pijn is substantieel verbeterd.

Overige verbeteringen zijn uiteraard terug te lezen in het totale verslag.

Het zichtbare en voelbare resultaat door deze behandelingen maken het tot een succes (zie het ingeleverd verslag van de cliënte zelf).

De probleemstelling van de scriptie is namelijk om erachter te komen of en hoe Chinli®- TuiNa therapie vanuit de TCM, middels diverse behandel- methoden een bijdrage kan leveren aan een afname op de diverse onderdelen in de Fibromyalgiescore en de subjectieve ervaring van de persoon in het bijzonder, voor de vele personen met een Westerse diagnose Fibromyalgie en voor personen die niet gediagnostiseerd zijn echter wel talloze symptomen / klachten hebben.

De behandel route die wij samen hebben bewandeld hebben geleid tot een blijvende verbetering in de "kwaliteit van het leven".

Hierbij wil ik dan ook mijn dank uitbrengen naar cliënte die het vertrouwen aan mij schonk. Dank je wel cliënte 1.



Ingeleverd verslag (9-3-2016) van cliënte 1. over de afgelopen behandelingen :

Behandeling Fibromyalgie.

Vorig jaar werd ik door Mario gevraagd mee te willen werken aan een stage voor behandeling van Fibromyalgie binnen de TuiNa therapie. Ik was hier eigenlijk meteen al erg enthousiast over omdat ik al in geen jaren meer therapie heb gehad betreft mijn reuma, in welke vorm dan ook. Wel moet ik zeggen dat ik totaal geen verwachtingen had en er geheel open in ben gegaan.

Mario heeft mij duidelijk uitgelegd hoe hij te werk gaat en ook alle termen die hij gebruikt binnen de Oosterse geneeswijze heeft hij mij zo goed mogelijk uitgelegd al moet ik zeggen dat dat niet allemaal evengoed in blijven hangen. Het is erg leuk te zien met hoeveel enthousiasme en liefde voor het vak hij hierover verteld!

We hebben mijn hele voorgeschiedenis onder de loep genomen, van mijn geboorte tot het heden en van daaruit heeft Mario een vragenlijst ingevuld waarna hij is begonnen met de behandeling.

Hij heeft alle drukpunten te pakken gehad en hieraan een pijn score gekoppeld die ik moest benoemen en daarbij heeft hij ook andere oosterse geneeswijzen toegepast, nl acupunctuur, magneten, moksa, moksa lamp en massage. Ook ben ik ruim een maand geleden begonnen met het drinken van de Fibromyalgie 2 thee maar daar merk ik verder eigenlijk geen verschil mee en sinds kort het eten van jojoba vruchten, ook daar merk ik nog niets van.

Wel merk ik zeker verschil in hoeverre ik momenteel last heb van bepaalde aspecten in de Fibromyalgie in vergelijking tot voor de behandeling. Ik heb meer energie, word soms beter uitgerust wakker, ik slaap beter door, ik heb minder vaak hoofdpijn en mijn rug klachten zijn verminderd. Ook ben ik gestopt met mijn hoofdpijn medicatie wat tot nu toe best goed gaat.

Laatst heeft hij ook opnieuw alle drukpunten meegepakt en daar opnieuw pijn scores aan gekoppeld en ook daarbij kwam naar voren dat ook deze over het algemeen ook wat lager zijn als voorheen.

Dit alles is dus erg positief aangezien de hoofdpijn er zonder medicatie 24-7 was en nu af en toe een dagje met hoofdpijn, ik 's nachts soms wel 3 x wakker werd en 's morgens moe wakker werd.

Nu ik beter in mijn energie zit kan overdag meer doen, ben ik gezelliger en zit ik beter in mijn vel en daar hebben zowel ik als mijn man en kinderen profijt van.

Met vriendelijke groet, cliënte 1.

EIND VERSLAG VAN DE BEHANDELINGEN

Cliënte 2. ervaart van alle deelnemers aan de scriptie, naar mijn waarnemingen, het meeste last van haar symptomen.

Cliënte is iemand die moeilijk loslaat. Wel een verandering willen doormaken echter moeite om dit te doen door angsten uit het verleden en heden.

Ze kan dan kiezen om afspraken af te zeggen omdat ze er volgens haar zelf op dat moment slecht aan toe is en fysiek niet in staat is om te komen. Ze gebruikt dan ook gemakkelijk weer medicijnen waar ze eigenlijk helemaal geen gebruik van wilt maken. De angst om dan last te blijven houden van klachten is dan groter waardoor ze de medicijnen gemakkelijk weer inneemt.

Cliënte heeft ook moeite om goedbedoelde adviezen op te volgen. Als de adviezen voor haar zwaar vallen is ze geneigd er niets mee te doen. Gelukkig is zij wel iemand die dit dan bij de volgende behandeling meld. Hier is aandacht aan gegeven waardoor in de loop van de behandelingen de adviezen beter worden opgevolgd.

Ondanks de moeite bij cliënte om bestaande patronen los te laten en de angsten om last te houden van klachten is het mogelijk gebleken om met behulp van de TCM op korte termijn goede verbeteringen te bereiken.

Gekeken naar de hoeveelheid en de zwaarte van de symptomen komen er bij mij een aantal naar voren die goed aangeven dat de behandelingen op lange termijn verbetering geeft in de kwaliteit van leven bij cliënte.

Punten die er uitspringen zijn:

- Zelfvertrouwen van 0% naar 50% in korte tijd (2 maanden)
- Geen migraine gedurende de behandelingen
- Meer EnerQi door de dag heen
- Minder last van koude handen / voeten
- Verminderde gewrichtspijnen
- Verbeterde focus
- Haar partner ziet duidelijk verbetering in minder last van hoofdpijn (geen migraine) en minder piekeren

Overige verbeteringen zijn uiteraard terug te lezen in het totale verslag.

Het zichtbare en voelbare resultaat door deze behandelingen maken het tot een succes (zie het ingeleverd verslag van de cliënte zelf).

De probleemstelling van de scriptie is namelijk om erachter te komen of en hoe Chinli®- TuiNa therapie vanuit de TCM, middels diverse behandel- methoden een bijdrage kan leveren aan een afname op de diverse onderdelen in de Fibromyalgiescore en de subjectieve ervaring van de persoon in het bijzonder, voor de vele personen met een Westerse diagnose Fibromyalgie en voor personen die niet gediagnostiseerd zijn echter wel talloze symptomen / klachten hebben.

De behandel route die wij samen hebben bewandeld hebben geleidt tot een blijvende verbetering in de "kwaliteit van het leven".

Hierbij wil ik dan ook mijn dank uitbrengen naar cliënte S. die het vertrouwen aan mij schonk. Dank je wel cliënte 2.

Ingeleverd verslag (29-2-2016) van cliënte 2. over de afgelopen behandelingen :

Verslagje voor Mario Kaag.

In December 2015 werd ik benaderd of ik mee wilde helpen met de studie van Mario. Hij zocht mensen die de diagnose fibromyalgie hebben gekregen.

Bij mij is de diagnose ruim 2 jaar geleden vast gesteld door de reumatoloog.

Ik heb een therapie gevolgd bij Heliomare om ermee te leren omgaan. Voor de pijn heb ik zelf van alles uitgeprobeerd van Paracetamol tot wiet olie aan toe. Ook lichamelijk zat ik niet lekker in mijn vel veel kleine probleempjes tot lastige probleempjes. Van veel jeuk duizeligheid, tot maagklachten en darmklachten.

Ik wist op een gegeven moment niet meer wat ik met mezelf moest.

Toen het aanbod kwam om bij Mario een behandeling te starten voor de Chinese geneesleer, twijfelde ik geen moment en heb een afspraak gemaakt.

De eerste keer dat ik op de afspraak kwam wist ik niet wat ik moest/kon verwachten.

Zelf ben ik niet zo van de hogere sferen, maar nu ik een paar keer bij Mario ben geweest krijg ik er meer begrip en inzicht in.

Hoe de Chinese geneesleer precies in elkaar zit is me soms nog onduidelijk, maar doordat Mario ook verteld met welke westerse geneesleer het samenhangt is dat voor mij wel duidelijker en begrijpelijker. (ik werk zelf in de zorg)

Tijdens een behandeling verteld Mario veel wat hij doet, waar het voor is en wat het gaat doen. Ook heeft hij verschillende behandelingen uitgevoerd.

Eerst de drukpunten en bekijken en knelpunten waar ik mee zat besproken, en aan de hand daarvan de behandeling op aanpassen. Dit was heftig om mee geconfronteerd te raken, dat drukte mij met de neus op de feiten, omdat ik zelf soms het gevoel nog had dat het wel mee zou vallen. De behandeling erna heeft Mario met acupunctuur en moxa behandeld. Door deze behandelingen is de maagstreek die bij mij erg opspeelde rustiger geworden, waar waarschijnlijk de lever en de milt ook bij horen maar daar ondervond ik niet bewust hinder van. Ook heeft hij massages verricht en die waren tot een goed resultaat waardoor ik de energie voelde stromen, en ik ook weer energie kreeg. Deze energie moest ik zelf wel leren verdelen en zorgen dat ik niet alles in een dag qua activiteiten zou op maken.

De behandeling erna kwam Mario met thee en jujube vruchten. Of ik die wilde gaan proberen. De thee is speciaal voor de fibromyalgie, en de vruchten geven energie aan mijn milt nieren en lever. Ik ging met volle moet en positief de thee en vruchten proberen. Ik ben de thee gaan drinken en dat geeft rust en verzacht na mij idee de pijnen die ik ervaar van de fibromyalgie. De jujube vruchten is een probleem, deze kan ik letterlijk en figuurlijk niet tot me nemen. Ze zijn voor mij een hekelpunt. Terwijl ik dat wel nodig heb. I.o.m. Mario ben ik ze nu aan het gebruiken in mijn thee doordat het meetrekt in het water. Hoop dat het zijn werking zo ook doet.

Op het moment merk ik dat de behandelingen me erin steunen dat op het gebied van de organen het een stuk rustiger voelt, ik nog niet helemaal in balans ben maar het me er wel naar toe brengt om in balans te komen. Zodat de pijnen van de fibromyalgie verzacht worden op bepaalde plekken zodat het wat dragelijker wordt ervaren door mij. We hebben nog 2 behandelingen staan en hoop dat die nog wat meer toevoeging geven.

Cliënte 2.

Cliënte 3. is een geweldig persoon die heel goed kan invoelen hoe zij de symptomen / klachten ervaart en dit ook prima kan verwoorden. Hierdoor heb ik heel veel profijt gehad die ik weer kon gebruiken in de overige behandelingen van mijn andere deelnemers.
Het was voor mij wel heel frappant dat er volgens de TCM sprake was van “valse hitte” en dat cliënte toch heel veel baat had bij verwarmende technieken. Over het algemeen heeft cliënte een warmte gevoel. De verwarmende technieken werkten goed op het verwijderen van Damp. Valse hitte wil niet zeggen dat je geen verwarmende technieken kan gebruiken. Dit wil vooral zeggen dat je de onderste warmer moet voeden en dit kan zeker met verwarmende technieken. Daarom had cliënte 3. er zoveel baat bij.

Doordat cliënte een duidelijke, voelbare en zichtbare, verbetering ervaart is zij gedurende de behandelingen opgewekter. Privé en werk zorgt nog wel eens voor een minder opgewekt humeur, echter over de volle tijd van behandelingen is er een stijgende lijn te zien. Minder momenten van negativiteit en meer positieve gedachten. Ook het vasthouden van deze positieve gedachten is gegroeid.

Over de volle periode van behandelingen zijn er een aantal symptomen die eruit springen:

- Meer EnerQi 's-Ochtend
- Sneller in slaap vallen, zo goed als volledig doorslapen
- Verlaging van pijnsensatie drukpunten
- Makkelijker verwerken / loslaten emoties
- Stramheid in handen / vingers lossen op
- Een afname van vocht in gehele lichaam en meer soepelheid

In ogeschouw nemende dat cliënte 3. had aangegeven dat lichamelijke vermoeidheid en moeite hebben met bewegen van haar vingers haar het voornaamst dwars zat, is het mooi om te zien dat de behandelingen resultaat hebben op deze klachten en nog veel meer.....

Overige verbeteringen zijn uiteraard terug te lezen in het totale verslag.

Het zichtbare en voelbare resultaat door deze behandelingen maken het tot een succes (zie het ingeleverd verslag van de cliënte zelf).

De probleemstelling van de scriptie is namelijk om erachter te komen of en hoe Chinli®- TuiNa therapie vanuit de TCM, middels diverse behandel- methoden een bijdrage kan leveren aan een afname op de diverse onderdelen in de Fibromyalgiescore en de subjectieve ervaring van de persoon in het bijzonder, voor de vele personen met een Westerse diagnose Fibromyalgie en voor personen die niet gediagnostiseerd zijn echter wel talloze symptomen / klachten hebben.

De behandel route die wij samen hebben bewandeld hebben geleid tot een blijvende verbetering in de “kwaliteit van het leven”.

Hierbij wil ik dan ook mijn dank uitbrengen naar cliënte 3 die het vertrouwen aan mij schonk. Dank je wel cliënte 3

Ingeleverd verslag (1-3-2016) van cliënte 3. over de afgelopen behandelingen :

Eind November 2015 heeft Mario Kaag mij gevraagd of ik wilde meewerken aan zijn scriptie voor fibromyalgie voor zijn TuiNa opleiding, en daar heb ik volmondig ja op hebt gezegd.

Al van tiener af aan heb ik zeer gevoelige huid en bij aanraken doet het soms echt diep pijn. In 1995 heb ik een zware aanrijding gehad waar ik een jaar voor in Heliomare hebt gezeten voor revalidatie. Hier werd ik persoonlijk sterk van maar de pijnlijke gewrichten en aanraken bleef pijnlijk. Ook zwaar vermoeid. Hier werd door de therapeuten gemeld dat hun dachten aan fibromyalgie. Hier wilde ik toendertijd niet in mee gaan, een stempel krijgen en dan? Fibro was toen nog echt zo'n ziekte van nou we weten het bij jou niet dus noemen we het maar fibro!

Mezelf veel rust aangeleerd en door middel van pauzes inlassen en naar mijn lichaam luisteren en accepteren kon ik het redelijk redden. Maar die zware vermoeidheid en die stramheid in gewrichten, dat blijft toch altijd de kop opsteken. Dus het verzoek van Mario met beide handen aangepakt, helemaal omdat ik ook geloof in de Chinese geneeskunde en de holistische gedachte die daar bij hoort.

In december gestart met de behandelingen, wekelijks. Mario is gestart met alle punten te bevoelen en een vragenlijst door te nemen met mij. Dit bevoelen was zeer gevoelig tot soms echt heel pijnlijk. Alle vraag stellingen kwamen best hard binnen bij me. Ik vond het eigenlijk best confronterend dat voor mijn idee ik best veel beantwoordde met ja, terwijl ik dacht dat het ondertussen wel mee viel qua pijn en functioneren. Voor mij is mijn hoofdklacht de lichamelijke vermoeidheid en moeite met bewegen van vingers, beetje reuma achtig.

De behandelingen waren best heftig en gevoelig, maar hebben zeker veel in werking gezet. Ondanks de ervaring van diepe pijn voelde het na verloop van de behandeling en daarna zo fijn om de energie in mijn lichaam te voelen stromen. Warmte die voelbaar is in op de huid maar ook in het lichaam.

Mario legt alles zeer duidelijk uit en neemt alle tijd voor je. De uitleg maakt een heleboel duidelijk voor mij, en ik kreeg voor het eerst in lange tijd het gevoel dat ik niet de enigste ben met deze klachten en dat het niet tussen mijn oren zit.

Het masseren van mijn rug werkte ook diep in op mijn emoties, waar ik geen moeite mee had om dat bij Mario te laten gaan en het juist fijn voelde dat ik wat tranen kon laten lopen. De massage op mijn armen vond ik echt zo bijzonder, de stramheid in mijn handen en vingers leken wel op te lossen en het vocht nam sterk af in mijn armen en handen. Hierdoor ben ik veel beweeglijker en kan ik nu mijn huid aanraken zonder pijn en ik kan het zelfs masseren. Heerlijk om zoveel soepelheid te voelen, wat voorheen altijd strak stond.

Ik gebruik ook sinds begin januari Fibromyalgie thee versie 1 met jujube. Deze thee werkt diep in op mijn lichaam. Voel gewoon de warmte stromen, ik ga met grotere regelmaat naar toilet voor te plassen. Dit was normaal hooguit 4 keer per dag, en nu is dit zeker verdubbeld.

Veel minder vocht houd ik vast in mijn lichaam. Het slapen is echt zo verbeterd, val sneller in slaap en wordt nog maar hooguit 2 keer per nacht wakker. Ik ben nog steeds niet helemaal compleet uitgerust als ik wakker wordt maar is voor mij toch zeer verbeterd. Fijn om niet meer uren wakker te liggen snachts.

Bedankt voor de deelname aan deze scriptie, het heeft mij heel erg geholpen en ik hoop dat dit ook heel veel andere mensen kan helpen. Ik kan het ze zeker aanraden.

Ik heb besloten om mij minstens 1 keer per 6 weken te laten behandelen door Mario om mijn lichaam een extra hulp te bieden zodat ik me ook beter blijf voelen.

Met vriendelijke groet, cliënte 3.

12 Eindconclusie Fibromyalgie scriptie

Fibromyalgie is een “ziekte” waarbij de klachten / symptomen waarmee de cliënten te maken hebben, zowel in hoeveelheid en in combinatie met het uitputtende en pijnlijke karakter van deze klachten / symptomen, ervoor zorgt dat de cliënt een dagelijkse “herinnering” ervaart. Iedere dag wordt de persoon eraan herinnert (lees geconfronteerd) aan een pijn, aan een dieper liggende vermoeidheid, aan de moeite om zich te concentreren en te focussen. Door deze vicieuze cirkel, waarin de cliënt zich bevindt, wordt de dag regelmatig als een last ervaren waarbij de focus ligt om gedurende de dag zo min mogelijk last te hebben waardoor de cliënt “vergeet te leven”.

De dagelijkse gang van zaken is daardoor te veel gericht op het ontlasten van klachten en te weinig op het genieten van de mooie momenten die zich iedere dag weer voordoen.

Gelukkig heeft deze scriptie mij laten zien dat het mogelijk is om de kwaliteit van het leven bij cliënten met Fibromyalgie te verbeteren. En wel al in een redelijke korte periode. Uiteraard is er tijd voor nodig om de hoeveelheid klachten, de intensiteit van de klachten en beleving van de klachten te verlagen. Wat wel opvalt is dat mijn cliënten aan deze scriptie die met Fibromyalgie zijn gediagnosticeerd dan wel aan alle voorwaarden voor de bepaling hiervan voldoen, al na een (aantal) behandeling(en) opmerken dat ze verbaasd zijn hoe snel er een positief (verbeter) resultaat wordt behaald.

Door bij de verschillende cliënten een anamnese af te nemen wordt er per individu een diagnose, behandelingsprincipe en behandelplan opgesteld. Om goed in kaart te brengen wat de subjectieve en objectieve veranderingen zijn gedurende de behandelingen, werk ik op een zelfde manier bij alle cliënten, echter op detail verschillend door het individuele karakter. Dit wil zeggen dat ik gedurende de eerste behandeling(en) de focus ligt op TuiNa technieken en dat de daarop volgende behandeling(en) de nadruk ligt op bijvoorbeeld Moxa toepassen. Zo ook weer de daarop volgende behandeling(en) meer de focus op Cupping. Aansluitend laat ik de cliënten gedurende 3 maanden dagelijks Fibromyalgie kruiden thee drinken (gemaakt door een Chinese arts in de kruidengeneeskunde) als innerlijke ondersteuning.

Door rekening te houden met hoe de cliënt zich voelt op de dag van een behandeling, en daar mijn behandeling op aan te passen, zorg ik ervoor dat de Fibromyalgie klachten die op dat moment de boventoon voeren worden aangepakt en dat ook het beoogde behandelplan gevolgd wordt.

Het is voor mij gebleken dat het een mooie uitdaging is om de klachten / symptomen in hoeveelheid te verlagen (dus op te lossen) en gelijktijdig de intensiteit van de beleving (het ervaren) van de pijnschaal te verlagen. De Fibromyalgie cliënt ervaart namelijk in de loop van de tijd, gedurende de behandelingen, een (subjectieve) verbetering in de kwaliteit van leven.

Zodra we een nieuw ijkpunt nemen waarbij we alle symptomen doornemen en objectief kijken naar de vermindering van klachten en pijn, dan pas wordt de cliënt er zich werkelijk van bewust dat de Traditionele Chinese Geneeskunde echt een verbetering in de kwaliteit van het leven brengt.

Door de verschillende behandelingen binnen het beoogde behandelplan (wat als leidraad geldt gedurende de behandelingen) is het dus werkelijk mogelijk om, bij cliënten met Fibromyalgie, een langdurende verbetering te bewerkstelligen.

Samen met adviezen op het gebied van ademhaling, voeding, leefwijze en niet te vergeten een positieve mind setting.

Ik adviseer hierbij ten eerste aan om iedereen die met deze “ziekte” te maken heeft of in de buurt iemand kent die hieraan lijdt, te wijzen op de geweldige mogelijkheid die ze hebben om met behulp van de TCM te werken aan verlichting van klachten en verbetering van Leven.

Scriptie Fibromyalgie opleiding Chinli® TuiNa 2013 - 2016 door Mario Kaag