

## Ademhalingsproblemen?

Ademhaling is een uitdrukking van leven. Problemen met de ademhaling worden dan ook vaak als heel bedreigend ervaren. Astma patiënten bijvoorbeeld, kunnen er letterlijk 'doodsbenauwd' van raken. Maar ook minder ernstige klachten, zoals het niet diep genoeg kunnen inademen (kortademigheid) of zuchten, kunnen het dagelijkse geluk in de weg staan.

### Waar komen ademhalingsklachten vandaan?

Veel klachten ontstaan doordat de lucht niet vrij door de luchtwegen (bronchiën) kan stromen als gevolg van een vernauwing. De bronchiën zelf kunnen een verkramping vertonen, waardoor de longen zich niet voldoende kunnen ontplooiën. Of er is sprake van overmatige slijmproductie, vaak als allergische reactie op stoffen in de lucht. Dit leidt tot benauwdheid, kortademigheid, een piepende ademhaling en/of hoesten. Luchtvervuiling, maar ook stress, dragen bij tot een verhoging van het aantal klachten.

### Veelvoorkomende ademhalingsziekten en ademhalingsstoornissen

Astma is een van de bekendste ademhalingsziekten. Grofweg 1,2 miljoen mensen in Nederland heeft er in een of andere vorm last van. Astma begint meestal in de kindertijd. Er is vaak sprake van een chronisch ontstekingsproces als allergische reactie op stofdeeltjes (hooikoorts), huisdieren (veren, haren), stof-mijt of bepaalde voedingsmiddelen (zuivelproducten). Andere veelvoorkomende vormen van ademhalingsproblemen zijn chronische bronchitis, long emfyseem en hyperventilatie.

### Helpt acupunctuur bij ademhalingsproblemen?

In de acupunctuur krijgen de luchtwegen -samen met de huid - een belangrijke plaats toebedeeld in ons afweersysteem. Het zijn immers organen die in direct contact staan met de 'buitenwereld'. Een onderzoek naar de conditie van de huid behoort dan ook standaard tot de werkwijze bij ademhalingsproblemen. Bekend is de combinatie van eczeem met benauwdheid. Acupunctuur beïnvloedt het vrijelijk stromen van energie in het lichaam; een behandeling is altijd gericht op het in balans brengen van deze energiestroom.

Bij benauwdheid is die energiestroom duidelijk belemmerd. De behandeling richt zich op het verhogen van de algemene weerstand, het doen ontspannen van de luchtwegen en borstkas, en het verminderen van de slijmproductie. Over het algemeen is acupunctuur bij behandeling van ademhalingsproblemen effectief en treedt er nagenoeg altijd verlichting van de klacht op.