

### *Menstratieklachten (PMS)?*

Menstratieklachten zijn meestal zo minimaal aanwezig dat veel vrouwen hier nauwelijks last van ondervinden. Het komt echter ook voor dat vrouwen er ernstig last van hebben en zelfs enkele dagen niet kunnen functioneren. Menstratieklachten staan voor een wijde variatie aan met elkaar samenhangende klachten onder invloed van hormoonwisselingen.

Dat kunnen zowel lichamelijke als emotionele klachten zijn. Premenstruele klachten, ook wel Premenstrueel Syndroom (PMS) genoemd, ontstaan ongeveer twee weken voor de menstruatie en verdwijnen of verminderen als de menstruatie begint. Acupunctuur is een goede methode om deze klachten met succes te behandelen en te voorkomen.

### **Symptomen die vlak voor de menstruatie kunnen optreden**

Voor het begin van de menstruatie bouwt zich in de onderbuik een spanning op die op zichzelf heel natuurlijk is. Maar bij sommige vrouwen is deze stagnatie van energie en bloed onevenredig hoog. De acupuncturist zal zich primair richten op het opheffen van deze stagnatie. Bekende emotionele klachten hierbij zijn stemmingswisselingen, depressie en prikkelbaarheid.

Op lichamelijk gebied: pijn of kramp in de buik, vermoeidheid, hoofdpijn/ migraine, gewrichtspijn, rugpijn die soms uitstraalt naar de bovenbenen of gespannen, pijnlijke borsten of tepels. Vaak treedt een combinatie van deze klachten op.

### **Klachten tijdens de menstruatie**

De menstruatie is een cyclisch proces waarbinnen een verstoring van de balans kan optreden zodat de menstruatie onregelmatig wordt, te lang aanhoudt of juist te kort duurt. Andere klachten zijn: overmatig bloedverlies, tussentijdse bloedingen of menstratiepijn.

Acupunctuur

# hoepzuid

## Menstruatieklachten

### **Helpt acupunctuur mij van mijn menstruatieklachten af?**

Door het cyclische karakter van de menstruatie kunnen menstruatieklachten heel goed met acupunctuur worden behandeld. Wellicht zal de acupuncturist u bepaalde Chinese kruiden aanraden die ook helpen het lichamelijke en emotionele evenwicht te herstellen.

Aanvankelijk zal er wekelijks worden behandeld. Een van de aangrijpingspunten is de hormoonhuishouding; u hoeft echter niet bang te zijn dat de behandeling van invloed is op de veilige werking van de pil. Na zes tot acht behandelingen volgt een evaluatie.

Hierbij wordt besproken of het zinvol is de behandeling op dezelfde wijze te continueren of te volstaan met een behandeling bij de volgende menstruatie.