

# Veel voorkomende buikpijn- en hoofdpijnklachten rondom de menstruatie

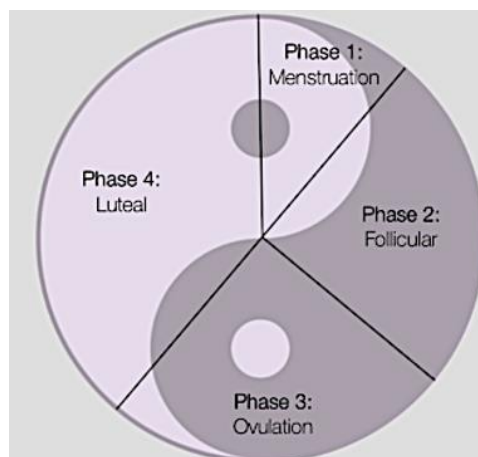
## *Literatuuronderzoek naar mogelijkheden om deze klachten te behandelen door middel van puntcombinaties*

Cynthia Krijgsman

Paper beroepsopleiding Acupunctuur, 1<sup>e</sup> jaar

Academie voor Chinese Geneeswijze Qing-Bai

Juli 2022



### **Samenvatting**

De menstruatie is een natuurlijke maandelijks terugkerende gebeurtenis die nagenoeg klachtenvrij verloopt indien de vrouw in balans is. Uit onderzoek van het Radboudumc blijkt dat veel vrouwen maandelijks menstruatieklachten ervaren met name buikpijn en hoofdpijn. De kracht van de complementaire zorg is het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen zodat er een zekere balans behouden kan worden of opnieuw gevonden kan worden. In deze paper zullen mogelijke puntcombinaties bij buikpijn- en hoofdpijnklachten rondom de menstruatie besproken worden. Onderzoek vindt plaats door middel van literatuurstudie. Leidend in deze paper zijn Maciocia en Deadman. De etiologie van de besproken pijnklachten blijkt voornamelijk te liggen bij Leegte condities en stagnatie. Veel van de geadviseerde acupunctuurpunten zijn dan ook gericht op voeden en bewegen.

## Inhoudsopgave

Samenvatting	1
1. Inleiding	2
2. De menstruatiecyclus	3
2.1 <i>Tiān guī</i>	3
2.2 Betrokken organen en meridianen	3
2.3 Fasen menstruatiecyclus	4
▪ Winter: menstruatie	4
▪ Lente: folliculaire fase	5
▪ Zomer: ovulatie fase	5
▪ Herfst: luteale fase	5
3. Etiologie buikpijnklachten rondom de menstruatie	5
3.1 Stress	5
3.2 Externe Koude en Damp	5
3.3 Overwerk en chronische ziekte	6
3.4 Overmatige seksuele activiteit en bevallingen	6
4. Buikpijnklachten rondom de menstruatie	6
4.1 <i>Qi</i> stagnatie	6
4.2 Bloedstase	7
4.3 Stagnatie door Koude	7
4.4 Damp-Hitte	8
4.5 Lever <i>qi</i> stagnatie gaat over in Vuur	9
4.6 <i>Qi</i> en Bloed Leegte	9
4.7 <i>Yang</i> en Bloed Leegte	10
4.8 Nier en Lever <i>yin</i> Leegte	11
5. Etiologie hoofdpijnklachten rondom de menstruatie	11
5.1 Overmatig lichamelijke inspanning	11
5.2 Stress	11
6. Hoofdpijnklachten rondom de menstruatie	12
6.1 Hoofdpijn door Bloed Leegte	12
6.2 Hoofdpijn door Lever- <i>yang rising</i>	12
7. Conclusie	13
Bibliografie	14

## Inleiding

Het woord menstruatie is afkomstig van *mensis*, Latijn voor maand. In Nederland is de leeftijd waarop meisjes voor het eerst menstrueren tussen de 10 en 17 jaar. De gemiddelde leeftijd is 12,5 jaar. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in de menopauze komen is 50 jaar. ("Gemiddelden")

Onderzoekers van het Julius Centrum van het UMC Utrecht hebben berekend dat een vrouw in haar leven gemiddeld 451 keer menstrueert. Uitgaande van 6 dagen komt dit neer op 7,4 jaar waarin vrouwen bloed verliezen. (Posthumus)

Het Radboudumc heeft een online onderzoek gedaan waarop ruim 42.000 vrouwen hebben gereageerd. Bij een derde van deze vrouwen leiden hun maandelijkse klachten (buikkrampen, hevige rugpijn of migraine/hoofdpijn) tot verminderde productiviteit. Op de vraag wat vrouwen doen bij pijnklachten, gaven de meeste vrouwen aan dat ze gewoon doorgaan met hun dagelijkse activiteiten. (Taha)

In mei dit jaar kwam het menstruatieverlof opnieuw in de media ter sprake. De menstruatie is een natuurlijke maandelijks terugkerende gebeurtenis die nagenoeg klachtenvrij verloopt indien de vrouw in balans is. Voor een soepel verlopende menstruatie is beweging (*yang*) nodig van menstruatiebloed en eicel (*yin*). *Yin* en *yang* moeten daarbij in balans zijn. De kracht van de complementaire zorg is het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen zodat er een zekere balans behouden kan worden of opnieuw gevonden kan worden.

Om preventief te kunnen werken en mogelijk reeds opgetreden disbalans te kunnen opheffen is het van belang om antwoorden te vinden op de volgende vragen:

- Hoe verlopen de fasen van de menstruatiecycclus en wat gebeurt er fysiologisch gezien?
- Welke factoren spelen vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG / *Traditonal Chinese Medicine* TCM) gezien een rol bij het ontwikkelen van een disbalans die kan leiden tot menstruatieklachten?
- Hoe uit de disbalans zich?
- Welke acupunctuurpunten kunnen mogelijk gecombineerd worden ingezet bij de behandeling?

Deze vragen zullen via literatuuronderzoek in deze paper worden behandeld. De aandacht zal liggen op de behandeling cq. het voorkomen van buikkrampen en hoofdpijn omdat dit de meest genoemde klachten zijn in het onderzoek van het Radboudumc.

## 2. De menstruatiecycclus

Om inzicht te krijgen in het ontstaan van menstruatieklachten is het van belang om inzicht te hebben wat de visie vanuit de TCM is op menstruatie en het -bloed en welke *zàng-fǔ* (*yin-yang* organen) en meridianen daarbij betrokken zijn.

### 2.1 *Tiān guī*

“When a girl is 14 Tian Gui arrives, the Ren Mai is open, the Chong Mai is flourishing, menstruation starts and she can conceive.” (*Su wen* uit Maciocia 2022, p.1126)

Vrouwen hebben een 7-jarige cyclus welke wordt gereguleerd door de *dū mài*, *rèn mài* en *chōng mài*. De *qì jīng bā mài* (8 Extra of Buitengewone meridianen), met name de zojuist genoemde meridianen, zorgen ervoor dat *shèn jīng* (Nier Essentie) getransformeerd wordt in kostbare Essentie: *tiān guī*. Menstruatiebloed en eicellen worden gevormd vanuit *tiān guī*. *Xīn yang* (Hart *yang*) daalt naar de *shèn* om te ondersteunen bij de vorming van *tiān guī*.

“Ming Men is de residentie van de Geest (Shen) en de Essentie (Jing) en is verbonden aan het Originele Qi (Yuan Qi): bij mannen herbergt het het Sperma; bij vrouwen de Uterus.” (*Classic of Difficulties* uit Maciocia, 2020, p.236)

Uterus (*zǐ gōng*) en de *shèn* zijn direct aan elkaar verbonden. Dit betekent dat als de Uterus verzwakt dit ook de *shèn* zal verzwakken, met name *shèn yin*. (Maciocia, 2020, p.237, 287, 871)

### 2.2 *Betrokken organen en meridianen*

*Pí* (Milt) speelt een belangrijke rol bij de aanmaak, het controleren en het in de vaten houden van *xuè* (Bloed). *Pí* produceert *gǔ qì* (Graan *qì*) vanuit voeding. *Gǔ qì* is de basis om *xuè* te kunnen vormen. Het menstruele bloed is een bijzondere vorm en is direct van *shèn jīng* afgeleid. (Maciocia, 2020, p.148) Vanuit *shèn jīng* wordt Merg (*suǐ*) gemaakt.

Merg vult de botten, het ruggenmerg en de Hersenen (*nǎo*). Merg is de oorsprong van *xuè*.

In de TCM wordt gezegd dat "de Nier en de Lever een gemeenschappelijke oorsprong hebben". *Shèn* slaat *jīng* op, *gān* (Lever) slaat *xuè* op. Volgens de *wǔ xíng* (Vijf Elementen) is *shèn* de moeder van *gān*. *Xuè* wordt gemaakt van o.a. *jīng*, en *xuè* kan *jīng* voeden en aanvullen. *Gān* speelt een heel belangrijke rol bij menstruaties. De Uterus wordt van *xuè* voorzien door *gān xuè* en de *chōng mài* ondersteunt dit. (Maciocia, 2020, p.64)

De Uterus is dus sterk verbonden met de *shèn*, de *rèn mài* en de *chōng mài*. In de *shèn* ontspringen zowel de *rèn mài* als de *chōng mài* en stromen door de Uterus. Zij reguleren de menstruatie, conceptie en zwangerschap. De *rèn mài* zorgt voor *qì* en *jīng* voor de Uterus en de *chōng mài* zorgt voor het *xuè*. De Uterus is een bijzonder orgaan omdat het zowel een *zàng* als een *fǔ* is. Als *zàng* slaat het *xuè* op en slaat het de foetus op. Als *fǔ* scheidt de Uterus het *xuè* uit en drijft het het kindje uit tijdens de bevalling. (Maciocia, 2020, p.236)

*Xīn* en *xīn xuè* spelen ook een rol in de menstruatie. *Xīn* controleert namelijk de dalende circulatie van *qì* en *xuè* waardoor de menstruatie kan optreden. *Xīn* controleert ook de transformatie van *yang* naar *yin* bij het optreden van de menstruatie en die van *yin* naar *yang* tijdens de ovulatie. Daarnaast speelt de functie van *xīn* dat het *xuè* beheerst een rol, omdat *xīn xuè* ook een voedende rol naar de Uterus heeft. *Xīn* is verbonden met de Uterus via de *bāo mài* (Uterusvat) en *shèn* is verbonden met de Uterus via *bāo luò* (Uterusmeridiaan). (Maciocia, 2020, p.108, 237)

De menstruatiecyclus is als eb en vloed van *shèn yin* en *shèn yang*. De eerste helft van de cyclus zal *yin* toenemen (en *yang* dus afnemen) en in de tweede helft van de cyclus zal juist het *yang* toenemen en het *yin* afnemen. Samenvattend in relatie tot de meridianen betekent dit dat de *rèn mài* (Zee van *yin*) het *yin* brengt, de *chōng mài* (Zee van Bloed) het *yin* brengt en dan specifiek het *xuè* en de *dū mài* (Zee van *yang*) het *yang* brengt. (Maciocia, 2020, p.236)

### 2.3 Fasen menstruatiecyclus

De fasen van de menstruatiecyclus zoals er in de westerse medische wereld naar gekeken wordt, kunnen vanuit de TCM ingedeeld worden aan de hand van de seizoenen. (Paridaans)

- *Winter: menstruatie*

De eerste dag van de menstruatie is de dag waarop de winter begint. In deze fase is het oestrogeenniveau laag en de productie van progesteron stopt waardoor het baarmoederslijmvlies wordt afgebroken. In de winterfase kunnen allerlei klachten opspelen zoals rugpijn, buikkrampen, vermoeidheid en emoties kunnen intenser zijn. Vanuit de TCM is de winter een periode waarin het passend is om meer naar binnen te keren. Het is aan te raden om voldoende rust te nemen. Tijdens de menstruatie circuleert *xuè*. Voor een tijdige menstruatie met de juiste hoeveelheid bloedverlies zijn twee zaken belangrijk: 1) *gān qì* en *gān xuè* moeten vrij circuleren en 2) *xīn qì* en *xīn xuè* moeten dalen naar de Uterus.

- *Lente: folliculaire fase*

In deze fase zullen de eitjes worden gerijpt. Dit gebeurt doordat de hypofyse FSH (follikel stimulerend hormoon) naar de eierstokken stuurt. Het oestrogeenniveau zal snel toenemen. Het effect van dit hormoon is dat een vrouw zich energieker zal voelen. Dit komt het concentratievermogen, de helderheid, de stabiliteit, de creativiteit en het zelfverzekerd voelen ten goede. In de Hout-fase (*mù*) die correspondeert met de lente is dit terug te zien. Als Hout in balans is, kan iemand plannen maken én uitvoeren. Na de menstruatie zullen *xuè* en het *yin* relatief leeg zijn. Het *yin* begint te groeien.

- *Zomer: ovulatie fase*

Dit is de fase waarin een vrouw vruchtbaar is. Onder invloed van de stijging van FSH zullen de eierstokken een eicel loslaten. Het baarmoederslijmvlies zal door een sterke stijging van oestrogeen verdikken zodat er innesteling mogelijk is indien het eitje is bevrucht. Tijdens de ovulatiefase is het energieniveau het hoogst. Het zelfvertrouwen en libido piekt. De kans op zwangerschap is in deze fase het grootst. Vanuit de TCM is het de Vuur-fase (*huǒ*) dat staat voor onder meer verbinding maken, communiceren en je hart openen. Het *yin* bereikt zijn maximum tijdens de ovulatie en zal daarna afnemen. Het *yang* groeit juist in deze fase en hierbij ontstaat warmte die nodig is voor de ovulatie.

- *Herfst: luteale fase*

Tijdens deze fase zal het lichaam checken of er een bevruchting heeft plaatsgevonden. Als een vrouw niet zwanger blijkt te zijn, zal het progesteronniveau afnemen. De herfst duurt het langst. In deze fase zal het energieniveau afnemen. Hoe minder progesteron, hoe minder energiek een vrouw zich voelt. Dit heeft ook weer effect op het concentratievermogen. Vrouwen die last hebben van PMS (Premenstrueel Syndroom) zullen in deze fase last kunnen krijgen van hoofdpijn, gevoelige borsten, eetbuien, pijnlijke borsten, pukkeltjes en stemmingswisselingen. Het *yang* groeit in deze fase en zal zijn maximum bereiken. *Qì* circuleert.

### **3. Etiologie buikpijnklachten rondom de menstruatie**

Maciocia (2011, p. 255-256) noemt een aantal factoren die besproken zullen worden.

#### *3.1 Stress*

*Gān* speelt een belangrijke rol bij de menstruatie en is gevoelig voor stress. Emoties als boosheid, frustraties, wrok, zorgen maken en schuldig voelen hebben allen invloed op de *gān* en kunnen leiden tot *gān qì* stagnatie. Het gevolg hiervan kan zijn dat er *xuè yǔ* (Bloedstase) in de Uterus kan optreden wat pijnlijke menstruaties oplevert. *Gān qì yǔ* kan ook leiden tot *gān* Vuur en dit kan weer leiden tot Hitte in het Bloed (*rè xuè*). Hitte in het Bloed gaat vaak samen met Damp-Hitte in de Uterus.

#### *3.2 Externe Koude en Damp*

*Hán* (extern pathogene factor Koude) kan de Uterus binnenkomen als een vrouw langdurig wordt blootgesteld aan Koude en Damp (*shī*). Vooral meisjes in de puberteit zijn hier vatbaar voor, omdat hun lichaam grote veranderingen doormaakt en daardoor gevoeliger zijn voor (externe) pathogene factoren. Vrouwen met een *yang xū* (*yang* deficiëntie) zijn vatbaarder voor een invasie van *hán*. *Hán* heeft een samentrekkende werking en vertraagd de beweging van *qì* en *xuè* en kan leiden tot *xuè yǔ* in de Uterus.

### 3.3 Overwerk en chronische ziekte

Door langdurig te veel te werken en weinig rust te nemen en/of door chronische ziekte ontstaat *qì xū* (*qì* deficiëntie) en *xuè xū* (Bloed deficiëntie). Dit heeft vooral effect op de *wèi* (Maag) en *pí* (Milt). *Xuè xū* zorgt ervoor dat de *chōng mài* en de *rèn mài* niet voldoende gevoed worden waardoor *xuè* onvoldoende beweegt met stagnatie en pijn als gevolg.

### 3.4 Overmatige seksuele activiteit en bevallingen

Door overmatige seksuele activiteit, seksueel actief zijn op jonge leeftijd of meerdere bevallingen kort na elkaar, zullen *gān* en *shèn* verzwakken. Deficiëntie/Leegte van deze organen veroorzaakt Leegte in de *chōng mài* en de *rèn mài* waardoor zij zowel *qì* als *xuè* niet voldoende kunnen bewegen.

## 4. Buikpijnlachten rondom de menstruatie

Maciocia (2011, p.259-273) benoemt een aantal condities die betrekking hebben op buikpijnlachten. Uiteraard zijn er meer mogelijke puntcombinaties dan in deze paper worden uiteengezet. Voor de puntcombinaties en het verloop van meridianen is gebruik gemaakt van de boeken van Macioca en Deadman.

### 4.1 *Qì* stagnatie (Volte)

Klinische manifestaties: De belangrijkste klinische manifestaties zijn buikpijn tijdens de menstruatie, buikpijn 1-2 dagen voor de menstruatie optreedt, opgezetten buik en borsten, bloedverlies dat met moeite op gang komt, donker menstratiebloed zonder klonters, geïrriteerd en gespannen voelen voor de menstruatie.

Tong: normaal van kleur of licht rood aan de zijkanten. Bleek in geval van *xuè xū*.      Pols: *wiry*. De pols kan *choppy* zijn als *gān xuè xū* overheerst.

Behandelprincipe: *Qì* en *xuè* bewegen, stagnatie opheffen, pijnklachten verminderen / oplossen.

Puntcombinatie bij *qì* stagnatie:

- LIV-3 *shu-stream* / *yuán-source* / Aardepunt: beweegt *qì* en *xuè*, vermindert pijnklachten, reguleert Onderste Warmer.
- REN-6 "Zee van *qì*": beweegt *qì* in de onderbuik.
- GB-34 *he-sea* / Aardepunt / *hui-meeting* punt van de Pezen: ondersteunt REN-6 bij het bewegen van *qì* in de onderbuik en verlicht menstratiekrampen.

*Zú jué yīn gān jīng* (Levermeridiaan) loopt door de onderbuik en maakt connectie met *rèn mài* ter hoogte van REN-2 tot en met REN-4. De *rèn mài* ontspringt in de Uterus. De punten van de *rèn mài* onder de navel behandelen o.a. stagnatie in de onderbuik. Dit betekent dat *qì* in de onderbuik ook wordt bewogen. REN-6 tonifieert én reguleert *qì* en ligt in de onderbuik. Deze combinatie maakt dat dit punt voor veel verschillende gynaecologische klachten ingezet kan worden. LIV-3 heeft als *shu-stream* en *yuán-source* punt een heel voedende functie en beschikt over een grote hoeveelheid *qì* waardoor er beweging in gang gezet kan worden. Tegelijk kan LIV-3 *xuè* voeden. Om stagnatie te voorkomen cq. op te lossen is het van belang dat er zowel voldoende *qì* als *xuè* is. *Gān (yīn)* is gekoppeld aan *dǎn* (Galblaas, *yang*) en hun meridianen zijn dan ook

intern-extern met elkaar verbonden. GB-34 kan gebruikt worden in geval van pijn, krampen, contractie, stijfheid en verrekking van pezen en spieren in alle delen van het lichaam. De Uterus is een grote holle spier. Deze drie punten versterken elkaars werking waardoor de *qi* stagnatie op een krachtige manier wordt aangepakt.

#### 4.2 Bloedstase (Volte)

Klinische manifestatie: *Xuè yǔ* is te herkennen aan hevige, stekende pijn voor of tijdens de menstruatie. Het menstruatiebloed zal donkergekleurd zijn met grote klonters. Het kwijtraken van deze grote klonters verlicht de pijn. Er kan ook mentale onrust ervaren worden.

Tong: paars

Pols: wiry

Behandelprincipe: *Xuè* versterken, *yǔ* opheffen, pijnklachten verminderen / opheffen.

Puntcombinatie bij *xuè yǔ*:

- SP-8 *Xi-cleft* punt: reguleert menstruaties en versterkt bloedcirculatie (belangrijk punt bij *xuè yǔ* in de Uterus).
- ST-29: verwarmt de Onderste Warmer en reguleert menstruaties.
- SP-10 "Zee van Bloed": versterkt bloedcirculatie, verjaagt *yǔ*.

*Zú tàì yīn pí jīng* (Miltmeridiaan) loopt door de onderbuik en maakt connectie met de *rèn mài* ter hoogte van REN-3 en REN-4. De punten op *zú tàì yīn pí jīng* hebben o.a. hun werking op het tonifiëren van *qi* en *xuè* en het oplossen van *xuè yǔ* vooral in de Uterus. Als *Xi-cleft* punt is SP-8 geschikt voor (acute) pijnklachten en aangezien het een *yīnne* meridiaan betreft, kan dit punt ook gebruikt worden in geval van *xuè* problematiek. Over SP-10 Zee van Bloed zegt het "Lied van de belangrijkste punten van de veertien meridianen" dat het alle bloedziektes kan behandelen. (Deadman, p.197) De zee beweegt continu en dit punt kan dan ook *xuè* bewegen en de bloedcirculatie versterken. Stagnatie geeft wrijving en dat geeft warmte. SP-10 heeft ook een koelend effect. ST-29 is in staat om de conditie van de Uterus te normaliseren door de Onderste Warmer te verwarmen. De Uterus is vatbaar voor *hán* waardoor er *qi* stagnatie ontstaat en het gevolg daarvan is dat *xuè* in de Uterus gaat stollen waardoor *xuè yǔ* kan ontstaan. Omdat *zú yáng míng wèi jīng* (Maagmeridiaan) rijk is aan *qi* en *xuè* kan dit punt zowel *hán* verdrijven als *xuè* bewegen. *Zú yáng míng wèi jīng* verbindt zich met de *rèn mài* (REN-13 en REN-12). Daarnaast zijn *pí (yīn)* en *wèi (yáng)* intern-extern met elkaar verbonden. Om stagnatie op te heffen zal *xuè* versterkt en bewogen moeten worden en de Uterus verwarmd. Deze puntcombinatie voorziet hierin.

#### 4.3 Stagnatie door Koude (Volte of Leegte)

Klinische manifestatie: Bij stagnatie door *hán* treedt er lage buikpijn op voor of na de menstruatie. De buikpijn zal verlichten door warmte (kruik, moxa, warme douche). Het bloedverlies zal karig zijn en de kleur helderrood met kleine, donkere klonters. Een gevoel van koude kan aanwezig zijn en rugpijn kan optreden.

Tong: bleek-blauw / bleek-paars

Pols: diep en *chopy* of diep en *wiry*

Behandelprincipe: De Uterus verwarmen, *hán* verdrijven en *xuè* versterken.

Puntcombinatie bij *yǔ* door *hán*:

- LU-7 openingspunt van de *rèn mài* samen met koppelpunt KID-6: opent en reguleert *rèn mài*, versterkt Uterus.
- REN-4: verstevigt *yuán qì* en *jīng*, voedt *yīn* en *xuè*.
- ST-29: verwarmt de Uterus en verdrijft *hán* (moxa).

LU-7 is als openingspunt van de *rèn mài* verbonden met de Uterus en heeft als functie het openen en het reguleren van de *qì* circulatie in de *rèn mài*. Als links en rechts volgens *yīn-yang* worden ingedeeld, is links *yīn* (vrouwelijk) en rechts *yang* (mannelijk). De *qì* circulatie bij mannen en vrouwen verloopt dan ook anders. Dit verklaart waarom Macioca adviseert om eerst LU-7 aan de rechterkant bij vrouwen te prikken en daarna KID-6 aan de linkerkant.

De *shèn* is de oorsprong van zowel de *rèn mài* als de *chōng mài*. *Zú shǎo yīn shèn jīng* (Niermeridiaan) kruist de *rèn mài* (ter hoogte van REN-3, REN-4 en REN-7) en loopt door de onderbuik en verbindt zich met de Uterus. KID-6 reguleert en verwarmt de Uterus waardoor *hán* verdreven kan worden.

De *rèn mài* ontspringt in de Uterus. De punten van de *rèn mài* onder de navel behandelen o.a. stagnatie in de onderbuik. Daarnaast verstevigt REN-4 *yuán qì* en *jīng*. REN-4 draagt dan ook bij aan het versterken van *xuè*. REN-4 en REN-6 staan bekend als "*Dantiān*" en liggen in het vitale centrum. Hier is de diepste *qì* opgeslagen en wordt het gegenereerd. Samen behoren ze tot de belangrijkste tonifiërende en voedende punten. Om *yǔ* door *hán* op te heffen zal *xuè* versterkt en bewogen moeten worden en de Uterus verwarmd. ST-29 is een heel belangrijk punt om de Uterus te verwarmen en *hán* te verdrijven. Dit punt is dan ook geschikt om moxa op de naald te zetten zodat de Uterus nog dieper van warmte wordt voorzien. Gezien de lokalisatie van ST-29 op de onderbuik heeft de warmte een korte route naar de Uterus.

#### 4.4 Damp-Hitte (Volte)

Klinische manifestatie: Bij Damp-Hitte treedt er hypogastrische pijn op voor de menstruatie en soms ook halverwege de cyclus, een brandend gevoel richting het sacrum, gevoel van hitte. Het menstruatiebloed zal rood zijn met kleine klonters. Daarnaast zijn de volgende symptomen ook mogelijk: vaginale afscheiding, weinig donkergekleurde urine, dorst en mentale onrust.

Tong: rood met plakkerig geel gekleurd beslag      Pols: *slippery*

Behandelprincipe: *rè* klaren, *shī* oplossen en *yǔ* opheffen.

Puntcombinatie bij Damp-Hitte:

- SP-9 *he-sea* / Waterpunt: reguleert *pí*, lost Damp op, gunstig Onderste Warmer.
- SP-6 *jiāo-hui intersecting* punt drie *yīn*: tonifieert *pí*, lost Damp op, reguleert menstruatie, versterkt *xuè*, activeert de meridiaan en verlicht pijn.
- REN-3 *jiāo-hui intersecting* punt met de meridianen van *pí*, *gān* en *shèn*: lost Damp op, gunstig Uterus en Onderste Warmer, verjaagt *yǔ*.

*Zú tài yīn pí jīng* loopt door de onderbuik en maakt connectie met de *rèn mài* ter hoogte van REN-3 en REN-4. SP-9 is het belangrijkste punt om Damp op te lossen. In geval van Damp schiet *pí* tekort in haar functie om *jīnyè* (Vloeistoffen) te transformeren waardoor accumulatie optreedt. Om *pí* te tonifiëren is SP-6 een belangrijk punt. Daarnaast is het het allerbelangrijkste distale punt bij alle gynaecologische klachten en kan het Damp-



Hitte behandelen. Zoals eerder genoemd zijn de drie *yinne* beenmeridianen erg belangrijk voor een goed verloop van de menstruatie. Zij lopen allemaal door de buik. *Pí* controleert *xuè*, *gān* slaat *xuè* op en *shèn* beheerst samen met de *rèn mài* de Uterus. Als *jiāo-hui intersecting* punt van deze drie *yinne* beenmeridianen heeft REN-3 een sterke werking op de onderbuik en dus de Uterus. Deadman (2018, p.500) geeft aan dat dit punt vooral bij Volte condities met stagnatie en accumulatie van *hán* of *rè* ingezet kan worden.

#### 4.5 Lever *qì* stagnatie gaat over in Vuur (Volte)

Klinische manifestatie: Mogelijke uitingen zijn abdominale pijn voor of tijdens de menstruatie, donker gekleurd menstruatiebloed, zware bloedingen, geïrriteerd zijn, (neiging tot) woede-uitbarstingen, dorst, gevoel van hitte, droge ontlasting.

Tong: rood + geel beslag. Zijkanten roder    Pols: snel en *wiry*

Behandelprincipe: *rè* klaren, *gān* kalmeren, stagnatie opheffen, pijnklachten verminderen.

Puntcombinatie bij *gān qì*-stagnatie gaat over in Vuur:

- LIV-3 *shu-stream* / *yuán-source* / Aardepunt: spreidt *gān qì*, houdt stijgend *gān yang* in toom, voedt *gān xuè* en *gān yin*, reguleert Onderste Warmer, vermindert buikpijn, harmoniseert de *qì* van *chōng mài*.
- LIV-2 *yīng-spring* / Vuurpunt: klaart *gān* Vuur, gunstig Onderste Warmer.
- KID-14 *jiāo-hui intersecting* punt met *chōng mài*: beweegt *qì* en *xuè*, harmoniseert de *qì* van *chōng mài*.

*Zú jué yīn gān jīng* loopt door de onderbuik en maakt connectie met *rèn mài* ter hoogte van REN-2 tot en met REN-4. *Shèn* is de oorsprong van zowel de *rèn mài* als de *chōng mài*. *Zú shǎo yīn shèn jīng* kruist de *rèn mài* (ter hoogte van REN-3, REN-4 en REN-7) en loopt door de onderbuik en verbindt zich met de Uterus waar de *rèn mài* ontspringt. De energie van *gān* is heel *yang*. Deze sterke beweging kan leiden tot een overmaat aan *qì* stijging waardoor er een excès kan ontstaan. Het belangrijkste punt om *gān yang* te laten dalen en Vuur te klaren is LIV-2. Omdat *gān yang* door *gān yin* moet worden verankerd, wordt LIV-3 ingezet om *gān xuè* en *gān yin* te voeden. LIV-3 behoort tot *shu-stream*, *yuán-source* en Aardepunt waardoor dit een heel voedend punt is. De naam van KID-14 wordt vertaald als "Vier volheden". (Deadman, 2018, p.354) Hiermee wordt bedoeld stagnatie en accumulatie van *qì*, water, voedsel en *xuè*. Dit punt ondersteunt bij het opheffen van stagnatie. Zowel LIV-3 als KID-14 verminderen de pijnklachten. Aangezien er sprake is van Vuur mag er geen moxa worden gebruikt.

#### 4.6 *Qì* en Bloed Leegte (Leegte)

Klinische manifestatie: Bij *qì* en *xuè xū* treedt er doffe hypogastrische pijn aan het einde of na de menstruatie op, zwaar gevoel in de onderbuik, pijn vermindert bij druk en massage, weinig bloedverlies, bleek gezicht, vermoeidheid, lichte duizeligheid, losse stoelgang.

Tong: bleek

Pols: *choppy*

Behandelprincipe: *Qì* tonifiëren, *pí* versterken, *xuè* voeden.

Puntcombinatie *qì* en *xuè xū*:

- REN-4: verstevigt *yuán qì* en *jīng*, voedt *yin* en *xuè*.
- REN-6 "Zee van *qì*": genereert *qì* en *yang*.
- ST-36 *he-sea* / Aardepunt / commandopunt voor de buik: tonifieert *qì*, versterkt *pí*, voedt *xuè*.

Zowel REN-4 als REN-6 hebben een sterk tonifiërende werking op *shèn*. Het verschil is dat REN-4 *yin* en *xuè* voedt, en REN-6 *qì* en *yang* genereert. *Shèn* is de basis van zowel *yin* als *yang*. De uitdrukking "Qì is de bevelhebber van *xuè* en *xuè* is de moeder van *qì*" geeft aan hoe sterk deze twee met elkaar verbonden zijn en invloed hebben op elkaar. *Qì* maakt het mogelijk dat *xuè* ontstaat en beweegt. *Xuè* voedt de organen die *qì* produceren. Als de een verzwakt, zal de ander volgen. Om *qì* te kunnen vormen is o.a. *yuán qì* nodig welke wordt gevormd tussen de *shèn*. Om *xuè* te kunnen vormen is opnieuw *yuán qì* nodig maar ook *shèn jīng*. Omdat REN-4 gelokaliseerd is op de onderbuik en gerelateerd is aan *yuán qì* en daarom ook met *jīng*, is dit een belangrijk punt om *shèn* te tonifiëren. Dit punt kan breed ingezet worden in geval van Leegte condities. Doordat REN-6 de voorhemelse *qì* mobiliseert, kan het de *qì* van *wèi* en *pí* voeden. *Yuán qì* bestaat uit de combinatie van voorhemelse en nahemelse *qì*. *Pí* en *wèi* zijn samen de bron van de nahemelse *qì* en spelen een belangrijke rol in productie van *qì* en *xuè*. ST-36 is het allerbelangrijkste punt om dit proces te stimuleren en kan goed met moxa gecombineerd worden.

Deze puntcombinatie vormt een sterke basis om het systeem te ondersteunen om voldoende *qì* en *xuè* van kwaliteit te kunnen vormen.

#### 4.7 Yang en Bloed Leegte (Leegte)

Klinische manifestatie: Bij *yang* en *xuè xū* treden klachten op zoals doffe hypogastrische pijn na de menstruatie, weinig bleekgekleurd bloed, geen klonters, abdominale pijn vermindert door druk en warmte, doffe hoofdpijn, wazig zicht, gevoel van kou, depressie, duizeligheid.

Tong: bleek en gezwollen

Pols: fijn en diep (*pí yang xū* en *gān xuè xū*)

Behandelprincipe: *Yang* voeden, *xuè* voeden, Aarde element (*tǔ*) versterken, pijnklachten verminderen / oplossen.

Puntcombinatie *yang* en *xuè xū*:

- BL-20 *back-shu* punt van *pí*: tonifieert *pí yang* en *pí qì*, reguleert de Middelste Warmer.
- REN-12 *front-mu* punt van *wèi* / *hui-meeting* punt van *fǔ* / *jiāo-hui intersecting* punt met de meridianen van *xiǎo cháng* (Dunne Darm), *sān jiāo* (Driewarmer) en *wèi*: harmoniseert de Middelste Warmer, tonifieert *wèi* en verstevigt *pí*, voedt *xuè*.
- ST-36 *he-sea* / Aardepunt / commandopunt voor de buik: verstevigt *pí*, tonifieert *qì*, voedt *xuè* en *yin*.

Als *back-shu* punt van *pí* heeft dit punt een sterk regulerend en tonifiërend effect op *pí*. Door de korte afstand van het punt naar de *zàng* heeft het een sterk effect op het diepste niveau. Dat betekent dat *pí* krachtig en op het diepste niveau wordt getonifieerd. *Pí* verbruikt veel *yang* en warmte om haar functie met betrekking tot transport en transformatie van voedingsstoffen te controleren. Het produceren van de nahemelse *qì* is een continu proces en dat maakt dat *pí* gevoelig is voor *qì* en *yang xū*.

Qi van een orgaan verzamelt zich op het *front-mu* punt. Om het Aarde-element te versterken zal ook *wèi* getonificeerd moeten worden. *Pí* en *wèi* zijn nauw aan elkaar gerelateerd. Samen staan ze aan de basis van de productie van *nahemelse qi* en spelen een belangrijke rol in de productie van *qi* en *xuè*. ST-36 is het allerbelangrijkste punt om dit proces te stimuleren en kan goed met moxa gecombineerd worden.

De punten van deze puntcombinatie versterken elkaar in hun gemeenschappelijke actie, namelijk het voeden van *yang* en *xuè* en tonifiëren van *pí*.

#### 4.8 Nier en Lever yin Leegte (Leegte)

Klinische manifestatie: In geval van *shèn en gān yin xū* kunnen symptomen optreden zoals doffe hypogastrische pijn aan het einde of na de menstruatie, rugpijn, duizeligheid, weinig bloedverlies, pijn vermindert door druk en massage, tinnitus, wazig zicht, uitgeput gevoel.

Tong: geen beslag. Rood in geval van Lege Hitte. Pols: oppervlakkig en leeg

Behandelprincipe: *yin* voeden, *shèn* versterken, *gān* voeden.

Puntcombinatie *shèn* en *gān yin xū*:

- BL-23 *back-shu* punt van *shèn*: tonificeert *shèn*, voedt *shèn yin*.
- BL-18 *back-shu* punt van *gān*: reguleert en voedt *gān xuè*, vermindert pijn.
- REN-4: verstevigt *yuán qi* en *jīng*, voedt *yin* en *xuè*.

Zowel *shèn* als *gān* hebben in deze situatie een *yin xū*. De *back-shu* punten hebben een krachtige voedende werking op het diepste niveau van het bijbehorende orgaan.

Deadman (2018, p.284) geeft aan dat BL-23 een van de belangrijkste punten is om *shèn* te versterken, *yang* te verstevigen, *yin* te voeden en een gunstig effect op *jīng* heeft.

*Gān* speelt een belangrijke rol bij een goed verlopende menstruatie. Door het *back-shu* punt in te zetten wordt *gān* in al zijn functies versterkt en daardoor kan de Uterus en *gān xuè* gevoed en gereguleerd worden.

REN-4 heeft een sterk voedende werking op *yin* en *xuè*. REN-4 is gelokaliseerd op de onderbuik en is gerelateerd aan *yuán qi* en daarom ook aan *jīng*. Dit betekent dat dit een belangrijk punt is om *shèn* te tonifiëren.

Als de tong niet te rood is, kan er een klein beetje moxa worden gebruikt.

## 5. Etiologie hoofdpijnklaften rondom de menstruatie

Maciocia (2011, p.395) noemt twee oorzaken die hoofdpijn kunnen veroorzaken die van toepassing zijn op de condities die in deze paper zullen worden besproken.

### 5.1 Overmatig lichamelijke inspanning

Overmatig lichamelijke inspanning kan *pí* aantasten waardoor *qi* en *xuè xū* kunnen ontstaan. *Xuè* is dan niet meer in staat om de Hersenen te voeden en dat veroorzaakt de hoofdpijn. Deze vorm van hoofdpijn ontstaat meestal tijdens of na de menstruatie.

### 5.2 Stress

Stress en emoties waaronder boosheid en zorgen maken, kunnen leiden tot *gān xuè xū* en/of *gān yin xū*. Dit kan *gān yang rising* veroorzaken. *Yin (xuè)* moet het *yang* ankeren. Als er te weinig *yinne* materie is, gaat *yang* stijgen.

## 6. Hoofdpijnklachten rondom de menstruatie

In deze paper zullen twee veel voorkomende condities besproken worden. (Maciocia, 2011, p.396, 398)

### 6.1 Hoofdpijn door Bloed Leegte (Leegte)

Klinische manifestaties: Bij hoofdpijn door *xuè xū* zullen er klachten zijn zoals doffe hoofdpijn (vertex) tijdens of na de menstruatie, duizeligheid, palpitations, slapeloosheid, wazig zicht, vermoeidheid, dof-bleek gelaat.

Tong: bleek en dun

Pols: choppy en fine

Behandelprincipe: *Gān* en *xīn* versterken, *xuè* voeden.

Puntcombinatie bij hoofdpijn door *xuè xū*:

- LU-7 openingspunt van de *rèn mài* samen met koppelpunt KID-6: opent en reguleert *rèn mài*, versterkt Uterus, voedt *xuè* en *yīn*.
- REN-4: verstevigt *yuán qì* en *jīng*, voedt *yīn* en *xuè*.
- ST-36 *he-sea* / Aardepunt / commandopunt voor de buik: verstevigt *pí*, tonifieert *qì*, voedt *xuè* en *yīn*.

De klachten die genoemd worden, zijn vooral uitingen in het bovenste gedeelte van het lichaam. Er is onvoldoende *xuè* om het hele lichaam daarvan te voorzien.

Hoofdpijn door *xuè xū* ontstaat door een tekort aan *xuè* waardoor de Hersenen onvoldoende gevoed kunnen worden. Het is daarom van belang om ervoor te zorgen dat er zo snel mogelijk voldoende *xuè* van goede kwaliteit gemaakt kan worden. Deze puntcombinatie zorgt ervoor dat *xuè* en *yīn* vanaf de basis goed kunnen worden geproduceerd. Op REN-4 en ST-36 kan moxa gebruikt worden.

De doffe hoofdpijn op de vertex is gelinkt aan *gān*. Een interne tak van *zú jué yīn gān jīng* stijgt tot bovenop het hoofd om daar te verbinden met DU-20. Dit punt wordt ook vaak gebruikt bij hoofdpijnklachten. DU-28 is een *jiāo-hui* intersecting punt met zowel de *rèn mài* als *zú yáng míng wèi jīng*. Dit verklaart hoe het kan dat hoofdpijn die gelinkt is aan *gān* via deze meridianen kan worden behandeld.

### 6.2 Hoofdpijn door Lever-yang rising (Leegte)

Klinische manifestaties: Hoofdpijn door *gān yang rising* is te herkennen aan kloppende hoofdpijn bij de slapen, ogen of zijkanten van het hoofd voor of tijdens de menstruatie, geïrriteerd zijn, duizeligheid, lichtflitsen zien.

Tong: normaal, of bleek als *gān yang rising* het gevolg is van *gān xuè xū*

Pols: *wiry*, of *wiry* links en *fine* rechts

Behandelprincipe: *gān xuè* en *gān yīn* voeden, *gān yang* onderwerpen.

Puntcombinatie bij *gān yang rising*:

- SP-6 *jiāo-hui* intersecting punt drie *yīn*: tonifieert *pí*, versterkt *xuè*.
- KID-3 *shu-stream* / *yuán-source* / Aardepunt: voedt *shèn yīn*, tonifieert *shèn*.
- LIV-8 *he-sea* / Waterpunt: voedt *xuè* en *yīn*.

Maciocia (2011, p.399) geeft als eerste de punten LU-7 + KID-6 en REN-4 aan. Deze zijn besproken bij de vorige paragraaf. Daarom is ervoor gekozen om bij deze conditie de drie volgende punten die hij noemt te bespreken.

Yang kan gaan stijgen als er te weinig yin is om het te ankeren. Dit betekent dat de nadruk zal liggen op het voeden hiervan. De drie yinne beenmeridianen komen samen in SP-6. Het belang van pí en shèn om xuè te kunnen produceren is reeds meerdere keren aan bod gekomen. KID-3 is een sterk voedend punt. Shèn en gān staan aan dezelfde basis. Deadman (2018, p.340) geeft aan dat KID-3 het belangrijkste punt is om lichaamsdelen die aangetast zijn door yin xū te behandelen. Dit betreft de gebieden die door zú shǎo yīn shèn jīng worden bereikt of door shèn worden beheerst. De Hersenen worden gevoed door Merg dat weer wordt geproduceerd vanuit shèn jīng.

LIV-8 is het Waterpunt en verbindt gān op die manier met het Waterelement dus met shèn. LIV-8 kan gān xuè en gān yin voeden. Deadman (2018, p.486) benoemt dat LIV-8 gebruikt kan worden om gān yang te onderwerpen in geval van hoofdpijn en om yin en xuè te voeden bij menstruele stoornissen.

Deze puntcombinatie is heel sterk omdat ze allen gān xuè en gān yin voeden. Eventueel kan DU-20 ook geprikt worden om yang te laten dalen en de Zee van Merg te voeden.

## 7. Conclusie

De menstruatie verloopt nagenoeg klachtenvrij wanneer een vrouw in balans is. Gemiddeld menstrueert een vrouw 451 keer waarbij er 7,4 jaar bloedverlies is als de menstruatie 6 dagen duurt. Dit betekent dat er veel qì en xuè verloren gaat. Maciocia adviseert puntcombinaties waarbij het accent ligt op het voeden en bewegen van qì en xuè. Er zijn veel vrouwen waarbij de pijnklachten zo'n invloed hebben op hun dagelijkse leven dat zij minder productief kunnen zijn.

Het is belangrijk dat een vrouw voldoende rust om zo uitputting van shèn jīng te voorkomen. Daarnaast is gezonde voeding van belang om kwalitatieve gǔ qì te kunnen vormen waarna voldoende nahemelse qì en xuè van kwaliteit gemaakt kan worden. In onze maatschappij waarbij vrouwen vaak veel ballen in de lucht te houden hebben, is stress een belangrijke factor. Gān speelt een belangrijke rol bij de menstruatie en is gevoelig voor stress. Beweging activeert het hele systeem. Een overmaat aan sporten of te weinig beweging heeft een negatief effect. Het lichaam moet ook warm worden gehouden. Koude voeten door bijvoorbeeld langdurig buiten te zijn in te koude kleding en open schoenen, maakt dat er kou het lichaam in wordt getrokken.

Bij de menstruatie spelen vooral gān, pí en shèn een belangrijke rol en van de basissubstanties qì, xuè en jīng. De qì jīng bā mài spelen een grote rol bij de menstruatie: rèn mài brengt het yin, chōng mài brengt het yin en dan specifiek het xuè en dū mài brengt het yang.

Een goed verlopende menstruatie is een teken dat het vrouwensysteem in balans is. Op het moment dat er menstruatieklachten zijn, is er al het een en het ander aan disbalans ontstaan. Dit heeft gevolgen voor het gehele systeem. Te denken valt aan infertiliteit, problemen na de bevalling of toekomstige problemen tijdens de overgang. Om naast de bestaande menstruatieklachten eventuele verdere problemen te voorkomen is het van belang om ervoor te zorgen dat er opnieuw een gezond balans wordt gevonden. Voor acupuncturisten is het dan ook zeer waardevol om de symptomen te kunnen herkennen en een goede puntkeuze in te zetten. Maciocia heeft een boek met de titel *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine* gewijd aan allerlei vrouwenklachten en vermeld hierbij puntcombinaties en adviseert passende kruiden. Een aanrader voor iedere acupuncturist of herbalist die zich gespecialiseerd heeft in vrouwenproblematiek.

## Bibliografie

- Deadman, P., Al-Khafaji, M., Baker, K. (2018). *Handboek van Acupunctuur*. Brussel: Satas. Vertaling: Rinchart, Marie-Emmanuelle
- Maciocia, G. (2011). *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine* (2<sup>e</sup> druk). Londen: Churchill Livingstone Elsevier
- Maciocia, G. (2020). *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde* (3<sup>e</sup> druk). Brussel: Satas. Vertaling: Rinchart, Marie-Emmanuelle
- Maciocia, G. (2022). *The Practice of Chinese Medicine: The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs* (3<sup>e</sup> druk). Missouri: Elsevier
- Paridaans, N. (2022, 7 april). *De menstruatiecyclus en de fases van de cyclus uitgelegd*  
Geraadpleegd op 24 juni 2022, van  
<https://cycle.care.nl/de-vier-seizoenen-van-je-cyclus>
- Posthumus, E. (2020, 28 mei). *9 dingen die je nog niet wist over ongesteld zijn*  
Geraadpleegd op 23 juni 2022, van  
<https://www.quest.nl/mens/gezondheid/a32668255/ongesteld-menstruatie-werldmenstruatiedag/>
- Taha, N. (2019, 15 maart). *Een op de drie vrouwen kan niet normaal functioneren door menstruatiepijn*  
Geraadpleegd op 23 juni 2022 van  
<https://www.ad.nl/binnenland/een-op-de-drie-vrouwen-kan-niet-normaal-functioneren-door-menstruatiepijn~a9ceee5b/?referrer=https%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Gemiddelde leeftijd eerste keer ongesteld worden* (auteur onbekend)  
Geraadpleegd op 23 juni 2022, van  
<https://gemiddelden.nl/meer-gemiddelden/gemiddelde-leeftijd-ongesteld-woorden/>
- Bronvermelding afbeelding titelblad  
<https://www.harmonyaccm.com/>