

Menstratiepijn (dysmenorroe), PMS (Premenstrueel syndroom) en acupunctuur

Veel vrouwen lijden maandelijks aan klachten in relatie tot de menstruatie. Deze klachten variëren van menstruatiepijn, emotionele veranderingen, misselijkheid, algehele malaise, gespannen borsten, migraine, depressie, opstipatie of diarree, enz. Acupunctuur kan verlichting bieden bij menstruatieklachten, zonder bijwerkingen en hormonen. In dit artikel wordt nader in gegaan op pijn bij menstruatie en PMS.

Normale cyclus

Een normale menstruatiecyclus duurt gemiddeld 28 dagen, maar kan variëren van 21 tot 35 dagen. Een normale cyclus hoort probleemloos te verlopen. Vaak wordt gedacht dat menstruatieklachten normaal zijn en er nou eenmaal bijhoren, maar dit hoeft niet. De menstruatie zelf, het afstoten van het baarmoederslijmvlies, duurt normaal gesproken 4 tot 7 dagen. Na de menstruatie begint het baarmoederslijmvlies weer in dikte toe te nemen. In de week erna (rond dag 14 van de cyclus) vindt de eisprong plaats en is er kans op bevruchting. De ovulatie wordt door sommige vrouwen gevoeld, aan een zijde van de onderbuik, daar waar het eitje door de eileider wordt gestuwd. In de laatste fase speelt het hormoon progesteron een grote rol. Als het eitje niet bevrucht is eindigt deze fase na zo'n 10 dagen en volgt een menstruatie. Bij bevruchting blijft de menstruatie uit tijdens de gehele zwangerschap. Er kan echter wel wat bloedverlies zijn in de eerste 16 weken van de zwangerschap door uiteenlopende redenen. Het hoeft lang niet altijd te wijzen op een miskraam.

Menstratiepijn (dysmenorroe)

Menstratiepijn kan in de onderbuik of onderrug optreden en straalt soms door naar de benen. Het is een krampende of zeurende pijn die meestal plaats vindt voorafgaand aan de menstruatie, maar kan tijdens of na de bloeding voorkomen. In ernstige gevallen kan de pijn gepaard gaan met overgeven of flauwvallen. De kern van de pijn ligt rond de baarmoeder, die een krampende beweging maakt waardoor de pijn ontstaat. Vaak neemt de pijn snel af als de bloeding op gang is. De oorzaak van deze baarmoederbeweging is niet bekend. Bij primaire dysmenorroe is er geen oorzaak bekend, ongeveer 50% van de vrouwen hebben primaire dysmenorroe. Bij secundaire dysmenorroe is er wel een fysieke oorzaak bekend, dit kan o.a. zijn een gekantelde baarmoeder, myomen of endometriose. Bij ongeveer 25% van de vrouwen met menstruatiepijn is er een dergelijke afwijking aanwezig (al hoeft dit voor de vrouw niet bekend te zijn.)

Premenstrueel Syndroom (PMS)

De naam zegt het al, het gaat hier om klachten die voorafgaand aan de menstruatie plaats vinden. Soms vinden deze klachten plaats in combinatie met klachten die aanhouden gedurende de menstruatie. Het kan zich bijvoorbeeld uiten in (ernstige) hoofdpijn, gespannen borsten, rug- of buikpijn, overgeven, depressie, onrust, irritaties of andere emotionele reacties, bloedneus, algehele malaise, zeurend gevoel, slecht slapen, andersoortige eetlust, obstipatie of juist diarree. Het kan gaan om zeer uiteenlopende klachten, er zijn zelfs meer dan 150 verschillende klachten in dit verband beschreven.

Veel meisjes en vrouwen, zo'n 35 %, hebben er maandelijks mee te maken, blijven er zelfs voor thuis of in bed. Het zijn heel vervelende klachten, juist omdat ze zo regelmatig terug komen. De Westers medische oorzaak van PMS is onduidelijk. Theorieën lopen uiteen van psychisch tot biologisch, erfelijk, traumatisch, beschreven in relatie tot de anticonceptiepil of hormonale disbalans.

Menstratieklachten verklaard volgens TCM

De Chinezen spreken van gezondheid als er voldoende energie (Qi) en 'Bloed' (energetische vorm van Bloed) is en als dit vrij kan stromen. Energie/Qi is vooral Yang (en staat voor beweging, actie, naar boven en naar buiten) en Bloed staat meer voor de Yinne energie (staat voor voeding, rust, herstel, naar beneden en naar binnen). De Yin en Yang energie moeten in balans zijn voor een goede doorstroming en voeding van het lichaam. De vrije stroming kan belemmerd worden door blokkades van en tekorten aan Qi en Bloed. Blokkades en tekorten kunnen ontstaan door overmatige of te weinig inspanning, emotionele omstandigheden, verkeerde voeding of externe factoren.

Heftige of stekende pijn wordt vaak veroorzaakt door een stagnatie of blokkade van Qi of 'Bloed', terwijl zeurende pijn vaak door een leegte komt. Ook kan 'Koude' of 'Damp' in het lichaam aanwezig zijn die een goede doorstroming in het lichaam tegen houden.

De emotionele of mentale gesteldheid van de mens is grotendeels afhankelijk van het Bloed; voldoende (en vrij circulerend) Bloed zorgt voor een tevreden en rustig gevoel. Bloed staat in nauwe relatie tot de energie van het Hart en de Lever. De Milt/Maag energie zorgt voor aanmaak van Bloed. En uiteraard houdt Bloed nauw verband met de menstruatie, waardoor vaak emotionele veranderingen ontstaan rond de menstruatie.

De belangrijke functie van de energie van de Lever en de Nieren

De Lever energie beweegt en verdeelt het bloed en reguleert hiermee ook de menstruatie. De Yang energie van de Lever moet voldoende zijn om de menstruatie op gang te brengen, i.e. het Bloed te bewegen. De energie van de Lever is het belangrijkste voor een "free flow" van energie en bloed in het lichaam. De klachten bij menstruatie ontstaan vaak door een verstoorde Lever energie. De Lever staat het meest onder druk door (niet uiten van) emoties en stress.

De Nieren dragen zorg voor een gezonde basis van Yin en Yang energie in het lichaam, ze domineren de sexuele ontwikkeling, vruchtbaarheid en de baarmoeder. Ze liggen aan de basis van de energie van alle organen, maar met name van de Lever en van de extra meridianen Ren en Chong Mai. Deze twee extra meridianen (soort steunpilaren en reservevaten van de energie van het lichaam) zijn de bron van het menstruele bloed. De Nier en de Lever werken nauw samen in het reguleren van de menstruatiecyclus. De meeste klachten rond de menstruatie ontstaan door een disbalans die de Lever en/of de Nieren verstoort.

De menstruatiecyclus in chinese termen

De fase na de menstruatie

Er is bloedverlies geweest en daardoor is er een relatief tekort aan Bloed en Yin. Yin en Bloed moeten weer worden opgebouwd in de fase tussen de menstruatie en de ovulatie. Daarom zijn de acupunctuurbehandelingen voor deze fase gericht op ondersteuning hiervan.

Ovulatiefase

Deze fase markeert de overgang van Yin naar Yang, omdat na de ovulatie de Yang Qi moet toenemen. Yang Qi staat voor beweging, warmte, stijgen, actie. Een goede overgang van de Yin naar de Yang fase zorgt voor een gezonde ovulatie en vruchtbaarheid.

In de pre menstruele fase behoort de Yang Qi toe te nemen, welke in relatie staat tot de energie van de Lever en de Nier. De Yang energie zorgt voor voldoende beweging om de menstruatie in gang te zetten. Een behandeling in deze tijd van de cyclus zal een meer Yang karakter hebben.

De menstratiefase

In deze fase hoort er een probleemloze vloeijing te zijn, zonder bloedstollingen, overmatig bloedverlies, pijn of andere klachten. Deze "free flow" wordt gereguleerd door de Lever energie, ondersteunt door Nier en Milt energie.

Oorzaken van menstratiepijn en PMS

Het is de groei van de Yang energie voorafgaand aan de menstruatie, en dan met name de groei van Lever Qi, die de meeste PMS klachten veroorzaakt. Lever energie accumuleert in de

borststreek, waardoor o.a. gespannen borsten, behoefte aan zuchten, emotionele spanning, onrust, huilbuien, hoofdpijn en spanning in schouders en nek verklaard worden. Langdurige stagnatie van de Lever energie kan overgaan in stijgend Lever Yang, of Lever Vuur. Rode ogen, migraine, warmte gevoel in het hoofd of gezicht, woedeaanvallen zijn een uitingsvorm hiervan. Een tekort aan (Lever) Bloed of Yin, kan hieraan ten grondslag liggen, doordat er te weinig gekoeld wordt. Koude of Damp in het lichaam kan ook een stagnerende werking hebben. Deze ontstaan door verkeerde voeding of klimaat omstandigheden. Ook kunnen deze ontstaan door een ander intern probleem, bijvoorbeeld een zwakke Milt energie.

Uw acupuncturist zal u vragen naar de aard van de klachten, de dingen die uw klachten verlichten of verergeren, het tijdstip van de klachten, de kleur, hoeveelheid en kwaliteit van het bloed, uw leef en eetpatroon, uw emotionele situatie, uw energieniveau enz. om tot een conclusie te komen welke oorzaken er ten grondslag liggen aan de pijn of PMS. De meeste klachten zijn met acupunctuur goed te verhelpen binnen 6 tot 8 behandelingen.