

# Slapeloosheid (insomnia) en acupunctuur

De nacht is de tijd van rust voor lichaam en geest, herstel van het lichaam en haar organen en het verwerken van de prikkels die men overdag heeft opgedaan. Voldoende nachtrust draagt bij aan een goede gezondheid, voldoende energie om de dag en de noodzakelijke activiteit aan te kunnen. Wat voldoende nachtrust is verschilt van persoon tot persoon. Sommige mensen kunnen prima functioneren met 5 uur slaap per nacht, anderen hebben echt 8 uur nodig om uitgerust wakker te worden. Teveel slaap is ook niet goed voor het energieniveau, meer dan 9 uur slapen is onder normale omstandigheden meestal teveel.

De slaap kan verstoord worden in stressvolle periodes, het hoofd blijft te druk om in slaap te komen of goed door te slapen. Ook te vroeg wakker worden is een vaak gehoorde klacht in stressvolle tijden. Dit is een vorm van secundaire slapeloosheid, slaapprobleem veroorzaakt door een externe factor. Fysieke klachten, bijvoorbeeld pijn of jeuk, kunnen ook aanleiding zijn tot secundaire insomnia. Maar slapeloosheid komt ook voor zonder duidelijk aanwijsbare externe redenen (primaire insomnia). Als men langdurig of regelmatig slecht slaapt, zich overdag niet uitgerust voelt, zich slecht kan concentreren, prikkelbaar of somber is spreekt men van een slaapprobleem. Dit kan tot (grote) problemen in prive- of werksfeer leiden.

Acupunctuur kan ondersteuning bieden bij primaire of secundaire slaapproblemen. Dit artikel geeft uitleg over de Chinese benadering van insomnia.

## Slaapproblemen en bijkomende verschijnselen

Normaalgesproken is een inslaaptijd van 15 minuten gemiddeld en wordt de slaap twee tot drie keer onderbroken. In de loop van de nacht wordt de slaap ondieper en is kortdurend wakker worden en snel weer inslapen normaal. Ouderen slapen over het algemeen lichter en korter.

Slaapproblemen komen voor bij alle leeftijden, van jonge kinderen tot ouderen, mannen en vrouwen. Er zijn veel mogelijke klachten die zich 's nachts voordoen en waardoor de slaap verstoord kan worden. Slecht inslapen of doorslapen, te licht of te diep slapen, te vroeg wakker worden, naar de wc moeten in de nacht, dorst of droge mond, nachtmerries, nachtzweten, hartkloppingen, restless legs, met hoofdpijn wakker worden, niet je bed uit kunnen komen, piekeren, angstig zijn, bedplassen, snurken, opkomend maagzuur, tandenknarsen, slaapwandelen, praten in de slaap, slaap apneu, beentrekkingen tijdens de slaap, enz. Vaak ervaart de patient een bepaalde angst of stress bij het slapen gaan; "als ik vannacht nou maar wel een keer goed slaap", waardoor het rustig inslapen wordt bemoeilijkt. Ook kan een vicieuze cirkel ontstaan door overdag te slapen of te lang in bed te blijven liggen. Onregelmatige werktijden hebben ook vaak invloed op het slapen.

## Reguliere behandeling en slaapadviezen

De reguliere westerse behandeling bestaat uit medicatie en slaapadvies. Er zijn verschillende slaapmiddelen die voorgeschreven worden bij slaapproblemen, zoals Melatonine, Benzodiazepinen, Temazepam, Zolpidem, Lormetazepam en Zopiclon. Vervelende bijwerkingen van enkele hiervan zijn een doorlopende sufheid overdag en verslavingsgevaar. Deze medicatie werkt vaak goed, maar lost het probleem niet langdurig op.

Voorbeeld van slaapadviezen:

- Vermijd in de uren voor het slapen gaan koffie, alcohol, grote/vette maaltijden, forse inspanning. Lichamelijke inspanning overdag of vroeg in de avond is wel aan te raden.
- Zorg voor een goed bed en een plezierige atmosfeer in de slaapkamer.
- Gebruik de slaapkamer niet voor allerlei activiteiten overdag.
- Ga pas naar bed als je slaperig bent.
- Sta op als je na een kwartier nog niet slaapt, en ga pas weer naar bed als je slaperig bent.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook als je denkt maar kort geslapen te hebben.
- Doe geen (lange) dutjes overdag.

- Volg je ademhaling en concentreer je alleen daarop, zodat je geen ruimte hebt voor andere gedachten. Als er andere gedachten opkomen, merk het op zonder oordeel en breng je gedachten weer bij je ademhaling. Leg hierbij je handen op je onderbuik zodat je je adem daarnaartoe kunt sturen.
- Bedenk: niet slapen is geen ramp, in bed rusten helpt ook aan herstel en verwerking.

## **De oosterse diagnose**

Alle orgaan benoemingen zijn hier chinees, het gaat dus om de energie van de organen, niet om de fysiologische toestand ervan!

TCM gaat voor een groot deel over het laten doorstromen, op peil brengen en balanceren van de yinne en yange energie in het lichaam. De yin energie staat voor rust, herstel, voeding, nacht, naar binnen, koelen enzovoort. Tegenover yange energie die staat voor o.a. actie, kracht, dag, naar buiten, verwarmen, bewegen. Algemeen gesproken is er bij slaapproblemen meestal een relatief tekort aan yin energie. In de nacht moet de yin energie de yang energie overnemen, zodat er rust is in lichaam en geest. De betrokken orgaan energie is vaak het Hart, de Lever en de Nieren.

De energie van het Hart is nauw verbonden met de Geest (Shen). De Shen huist in de Yin energie van het Hart en als dit goed verloopt is de slaap goed en diep. Het Hart is echter snel verstoord door spanningen van buitenaf (waarbij de energie van de Lever nauw betrokken is), of een Yin tekort elders in het lichaam (waarbij de Nier vaak een rol speelt). Ook in de Lever huist een Ziel, welke door emoties of stress verstoord kan worden. Dit veroorzaakt een rusteloze slaap vaak met veel onrustige dromen.

Bij een slaapttekort door andere externe omstandigheden (kleine kinderen, zwangerschap, lawaai) kan acupunctuur ondersteuning bieden door het lichaam in balans te brengen, meer energie te geven voor overdag, en yin energie te voeden voor in de nacht, maar uiteraard kunnen de veroorzakers niet aangepakt worden. We spreken dan ook niet van echte insomnia, want het gaat niet om een onvermogen te slapen, maar om (tijdelijke) verstoring van buitenaf. Bij slaapproblemen door jeuk of pijnklachten, piekeren, dorst, moeten plassen, enz kan acupunctuur helpen door de oorzaak aan te pakken, waardoor de nacht weer een tijd van rust wordt.

Traditionele Chinese Geneeskunde kent een aantal verklaringen voor insomnia; Teveel mentale inspanning of zorgen, overwerk, woede en frustratie, constitutionele zwakte van Galblaas en Hart, onregelmatig dieet, bevalling (met veel bloedverlies), restant pathogenen van een infectieziekte.

## **De TCM behandeling**

Uw acupuncturist zal u vragen naar de aanvang van de slaapproblemen, de aard van de slaapproblemen (moeite met inslapen of doorslapen), medicatie, tijdstip van wakker worden en slapen, de bijkomende waarnemingen en klachten (hartkloppingen, knarsetanden, nachtelijke emissies, warme handen en voeten, dorst, hoofdpijn, enz), dromen, emotionele, professionele en relationele omstandigheden, duizeligheid, zweten, uw eetpatroon en spijsvertering, enz.

Aan de hand van deze vragen kan bepaald worden of uw probleem een 'volte' of een 'leegte' oorzaak heeft en kan een bijbehorende behandeling worden gestart.

Een acupunctuurbehandeling wordt altijd aan de hand van de persoon en zijn/haar omstandigheden bepaald en is daarmee zeer gericht in het aanpakken van de daadwerkelijk oorzaak. Deze kan op een geheel ander en zelfs onverwacht niveau gevonden worden.

Uw acupuncturist zal u nooit adviseren direct te stoppen met uw eventuele slaap-medicatie. In overleg met u en uw arts kan er wel een plan gemaakt worden om de medicatie af te bouwen.

Er wordt gestart met een behandelingsreeks van 3 a 4 keer waarbij u wordt gevraagd een 'nachtboek' bij te houden, zodat u goed kunt zien hoe de vorderingen zijn. Na 3 a 4 keer wordt het resultaat bekeken en een plan gemaakt voor het verdere verloop.

Bronnen;

- Maciocia, G (1994/2005 vert.), De Praktijk van de Chinese Geneeskunde – De Behandeling van Ziektes met Acupunctuur en Chinese Kruiden. Satas uitgeverij.
- Stage Beijing, International Acupuncture Training Centre, college Dr Cheng Chian, 2011
- [http://nhg.artsennet.nl/kenniscentrum/k\\_richtlijnen/k\\_nhgstandaarden/Samenvattingskaartje-NHGStandaard/M23\\_svk.htm](http://nhg.artsennet.nl/kenniscentrum/k_richtlijnen/k_nhgstandaarden/Samenvattingskaartje-NHGStandaard/M23_svk.htm)
- <http://www.slotervaartziekenhuis.nl/slaapkliniek/Informatie/Slaapadviezen.aspx>
- [http://nhg.artsennet.nl/kenniscentrum/k\\_richtlijnen/k\\_nhgstandaarden/NHGStandaard/M23\\_std.htm](http://nhg.artsennet.nl/kenniscentrum/k_richtlijnen/k_nhgstandaarden/NHGStandaard/M23_std.htm)
- <http://www.jcm.co.uk/research-archive/insomnia/>