

Sporten, zonder blessures.

Blessures: het komt in iedere sport voor. De meeste topsporters hebben de beschikking over een sportmasseur, een verzorger of zelfs een sportarts. Deze staan tijdens de wedstrijden langs de zijlijn om geblesseerde sporters op te vangen.

Naast bovengenoemde personen maakt ook de acupuncturist tegenwoordig steeds vaker deel uit van de medische staf die topsporters begeleidt. Zo zijn sinds 1996 in de Tour de France acupuncturisten aan het werk die de renners bij blessures bij staan. Maar ook in het betaald voetbal maken diverse clubs regelmatig gebruik van de diensten van een acupuncturist. Sinds kort heeft ook de DSB schaatsploeg een acupuncturist toegevoegd aan de medische staf.

In de amateursport is acupunctuur helaas nog steeds niet algemeen aanvaard, omdat acupunctuur nog vaak als abracadabra gezien wordt. Dit is onterecht aangezien onderzoek heeft aangetoond dat bij vele hardnekkige sportblessures een aantal acupunctuurbehandelingen zeer effectief kan zijn. Denk hierbij vooral aan blessures zoals peesontstekingen en spierontstekingen, een tenniselleboog, liesklachten, etc. Ook blessures aan de achillespees en knie kunnen goed behandeld worden. Verder kan het genezingsproces bij verrekking of verdraaiing versneld worden door middel van acupunctuur. Bij de behandelingen van acute klachten waarbij echt iets kapot is, heeft acupunctuur alleen een pijnstillende werking.

Doordat bij veel sporters de kennis over de mogelijkheden van acupunctuur ontbreekt, stappen ze niet zo vlug naar een acupuncturist. Toch ontdekken steeds meer sporters de doeltreffende werking van acupunctuur en de winst die zij kunnen behalen in de duur van het genezingsproces. En omdat in de meeste gevallen verwijzing door de huisarts niet nodig is en de kosten (deels) worden vergoed, is de stap naar de acupuncturist zo gezet.

Over twee weken ga ik het hebben over hoofdpijn en migraine. Hebt u zelf een onderwerp waarover u meer wilt weten, dan kunt u mij bereiken op telefoonnummer 0485-441695. Wilt u de vorige artikelen die verschenen zijn in deze krant nog eens nalezen, kijk dan op www.vijf-elementen.nl.