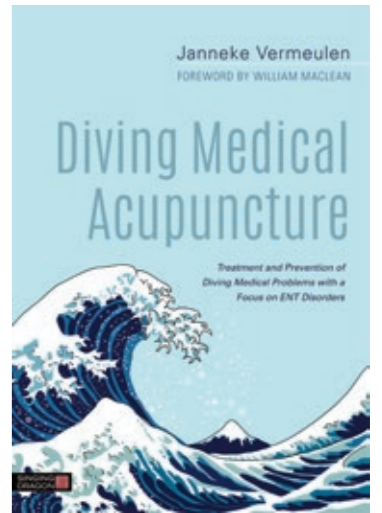


Acupunctuur voor duikmedische problemen



FOTO: SHUTTERSTOCK

Een speldenprikken. Daar moet je al gauw aan denken als je iemand ziet die een acupunctuurbehandeling ondergaat. **De een gelooft er niet in, de ander zweert erbij.** Acupuncturist Janneke Vermeulen behandelt sinds 2002 duikers met problemen in haar eigen praktijk Mermaid Medicine. Heb je tinnitus of klaringsproblemen? Zij weet raad.



In 1991 begon je met de acupunctuuropleiding Jing Ming. Je was toen gelijk verkocht?

Nadat ik eerst een jaar als fysiotherapeut in diverse particuliere praktijken had waargenomen, begon ik aan deze opleiding. Het was voor mij snel duidelijk dat ik niet alleen maar wilde werken, maar dat ik verder wilde studeren om mij te kunnen specialiseren. Ik koos voor acupunctuur en was meteen gefascineerd door de Oosterse visie op het ontstaan van ziekte. De opleiding heb ik in 1994 afgerond met een maand stage in het *Affiliated Hospital of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine* in Nanchang, China. Ik ben altijd blijven studeren en heb wereldwijd cursussen en opleidingen gedaan - zoals Chinese gezichtsdiagnostiek, Chinese kruidengeneeskunde, cosmetische acupunctuur, Manuele Therapie Marsman en congressen bijgewoond. Naast de praktijk ben ik bezig met lesgeven en presentaties geven op congressen in binnen- en buitenland. Sinds 1994 heb ik mijn eigen praktijk voor acupunctuur *Mermaid Medicine® Medische Acupunctuur - Duikgeneeskunde*.

Je bent niet alleen fysiotherapeut-acupuncturist maar doet ook duikgeneeskunde. Hoe moet ik dat voor me zien? Duikgeneeskunde is een specialisme binnen de geneeskunde om duikers medisch te kunnen keuren, hen gericht advies te geven en (bijv. bij een duikongeval) adequaat te kunnen behandelen. Bij hoge

uitzondering mag ik als fysiotherapeut-acupuncturist bij de Scott Haldane Foundation (SHF) deelnemen aan hun cursussen. De SHF is een internationaal instituut dat artsen opleidt in duik- en hyperbare geneeskunde. Ik gebruik de duikmedische kennis om duikers beter met acupunctuur te kunnen behandelen en deze kennis is een belangrijke basis voor mijn boek *Diving Medical Acupuncture* geweest.

Behandel je alleen duikers of ook niet-duikers? Ik behandel beide groepen. Slechts een beperkte groep duikers heeft medische problemen en daarvan komt weer een beperkte selectie bij mij: meestal duikers met klaringsproblemen. Ik zie dus alle soorten mensen met uiteenlopende klachten.

Met wat voor klachten kan ik bij jou een afspraak maken? Met heel veel soorten klachten zoals allergieën, rhinosinusitis, snel verkouden zijn, lijmoor, een

Je hebt een boek geschreven genaamd: *Diving Medical Acupuncture*, zou je ons daar wat meer over willen vertellen?

Het idee om een boek te schrijven kwam eigenlijk van Lillian Pearl Bridges uit Seattle, internationaal spreker en de wereld-expert in de eeuwenoude Chinese gezichtsdiagnostiek. Zij vertelde mij tijdens een seminar dat ze op congressen nog nooit iemand had gesproken die duikers met acupunctuur behandelde en spoorde mij aan een boek erover te schrijven. «Een boek?» was mijn reactie. Ik had weleens een artikel geschreven voor het magazine van de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA), maar een boek... Hoe zou ik dat moeten doen? Ik kon mij er op dat moment geen voorstelling van maken. De genen die ik van mijn moeder en grootvader heb gekregen - die beiden meerdere boeken hebben geschreven - hebben me echter goed geholpen en in april 2018 is mijn

«Een voordeel van acupunctuur is dat het geen bijwerkingen heeft, terwijl bepaalde medicijnen problemen kunnen geven onder water.»

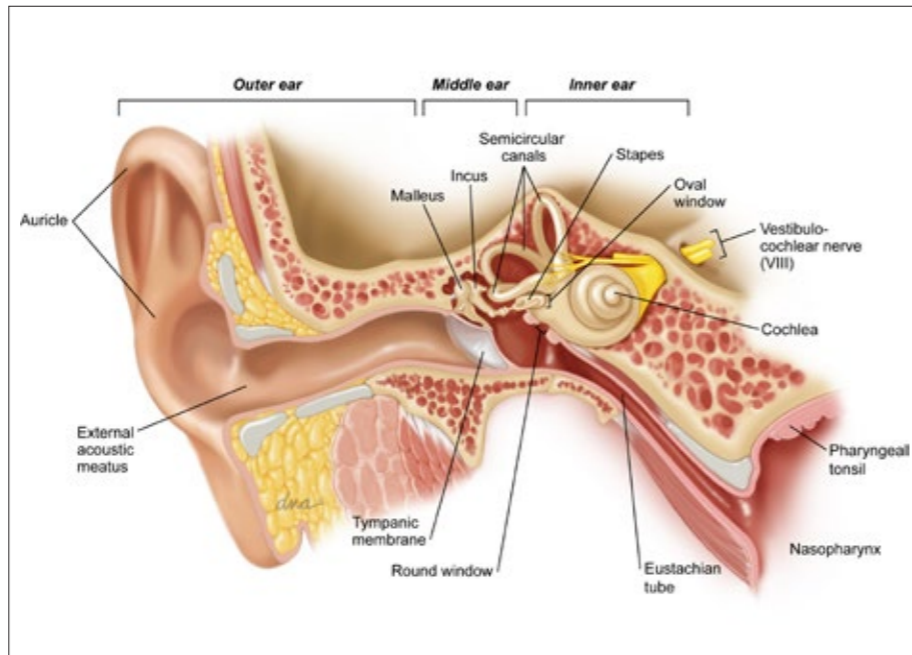
dichtzittend oor na een oorontsteking, vermoeidheid, lage weerstand, gewrichts- en spierproblemen, kaakklemmen, tandenknarsen, slapeloosheid, infertiliteit, menstruatieproblemen, overgangsklachten, maag- en darmklachten, eczeem, hoofdpijn, migraine, tinnitus, depressie, burn-out, stress, hoge bloeddruk, obesitas, nicotineverslaving etc.

boek door Singing Dragon in de UK/ USA wereldwijd uitgegeven. Naast de werkzaamheden in mijn praktijk, heb ik er enkele jaren intensief aan gewerkt. De kleurrijke medische illustraties heb ik speciaal voor mijn boek laten maken door *DNA Illustrations* in de USA. *Diving Medical Acupuncture* gaat over duikmedische aandoeningen die met acupunctuur behandeld kunnen worden:

naast KNO-aandoeningen die problemen met het klaren van de oren en sinussen kunnen veroorzaken, kaakklachten, zeeziekte, nek- en rugproblemen, stress, hoge bloeddruk, migraine etc. Een voordeel van acupunctuur is dat het geen bijwerkingen heeft terwijl bepaalde medicijnen problemen kunnen geven onder water (antihistaminica bijvoorbeeld zijn sederend en kunnen stikstofnarcose uitlokken). Het boek is voor artsen en acupuncturisten die duikers willen behandelen, maar ook voor de duiker zelf. Bij elke aandoening worden praktische adviezen gegeven.

Je bent zelf divemaster, hoe ben je in de duikwereld terechtgekomen?

Door de avontuurlijke verhalen van twee patiënten die doken. Deze triggerden mij om duikles te gaan nemen en na de eerste les in het zwembad was ik al verkocht! In 2002 haalde ik mijn sportduiker en 1* brevet via de NOB. Erna, tijdens een duikvakantie op Bonaire, ben ik verder gegaan met PADI Advanced. Voor een vereiste kompasduik heb ik toen de instructeur 'in de naalden gezet'. Zijn neus zat 's ochtends dicht doordat hij plotseling verkouden was geworden en hij was bang dat hij niet met me mee kon gaan. Met naalden naast zijn neus en bij zijn duimen en polsen, controleerde hij mijn huiswerk. Na de theorieles heb ik de naalden verwijderd, zijn neus was weer open en zonder problemen kon hij mij bij de duik begeleiden! Uit interesse en veiligheidsredenen ben ik verder gegaan voor PADI Rescue Diver en PADI Divemaster.



«De meeste duikers die bij mij aankloppen, hebben problemen met het klaren van de oren of sinussen.»

Wat fantastisch zeg! Wat is je favoriete locatie om te duiken? De Filipijnen! Ik ben op Cebu, Bohol, Negros en Apo Island geweest. Mooie harde en zachte koralen, veel haaien, schildpadden, mandarijnvisjes en rode clownvisjes. Mijn eerste en enige walvishaai heb ik er gezien! En niet te vergeten: de Filippino's zijn heel vriendelijke, vrolijke en gastvrije mensen!

En je meest memorabele duik tot nu toe? Tijdens mijn laatste duikvakantie in 2019 heb ik een heel indrukwekkende duik gemaakt op Wonderwall, een duikstek tijdens mijn verblijf op Magic

Oceans. Het was echt één en al 'wonder', bijna een soort hemel op aarde: het water was diepblauw, kristalhelder en er was vrijwel geen stroming. De koralen in de 'tuin' en aan de wand waren prachtig, frogvissen in zoveel kleuren (wit, groen, geel, rood en zwart), wondermooie (!) nudibranchs en op 23 meter diepte een pygmeezeepaardje in een fraaie koraalwaaier. Het was gewoonweg non-stop fantastisch en ik voelde me helemaal sereen!

Heb je nog tips voor duikers die op duikvakantie gaan? Uiteraard zodra COVID-19 het toelaat. Zorg dat je uitgerust op pad gaat. Ga je vliegen, bescherm jezelf dan goed tegen de vaak koude airconditioning en neem bijvoorbeeld een fleecjack en shawl mee. Drink elk uur van de vlucht 240 ml water om uitdroging te voorkomen (dit is een advies van DAN Europe). Neem tijd om te acclimatiseren als je op je bestemming bent aangekomen. Zeker als je met een groot tijdsverschil en een jetlag te maken hebt, is het verstandig eerst rust te nemen voordat je je eerste duik maakt – dit om de kans op decompressieziekte te reduceren,

maar ook omdat een jetlag irritatie van de slijmvliezen in je neus en sinussen kan veroorzaken. Ga op tijd slapen, drink geen alcohol, eet gezond en neem desnoods wat supplementen mee zoals vitamine C. Duikvakanties met meerdere duiken per dag zijn intensief (zeker fysiek) en belangrijk is dat je een gezonde leefstijl hanteert. In tropische oorden kun je altijd vers fruit en kokoswater krijgen en het is aan te raden daarvan te profiteren. Kokoswater bevat mineralen zoals magnesium, calcium, natrium en kalium – ook wel elektrolyten genoemd – die het lichaam goed hydrateren. Magnesium is tevens effectief tegen spierkrampen.

Wat vind je het leukste van je job? Elke dag ben ik blij en dankbaar dat ik mijn patiënten kan behandelen. Of het nu de eerste of laatste patiënt is, ik werk altijd met evenveel plezier. Als een duiker enthousiast binnenkomt met een grote grijns op zijn of haar gezicht omdat het klaren goed ging, is mijn dag weer geslaagd. Wat mij een extra bijzonder gevoel geeft, is als een duiker die aan de andere kant van de aardbol woont, graag door mij behandeld wil worden als deze in Nederland is. En als er dan na een tijd onverwacht een e-mail komt uit een ver tropisch oord dat het klaringsprobleem of een andere klacht is weggebleven, dan is duidelijk waar ik het allemaal voor doe!



KLACHTEN EN BEHANDELINGEN

De meeste duikers die bij Janneke aankloppen, hebben problemen met het klaren van de oren of sinussen door onder andere frequente verkoudheden, chronische sinusontstekingen, hooikoorts of bijvoorbeeld klachten na een sinusoperatie. Ook ontvangt ze duikers met stress, hoge bloeddruk, langdurige nek- of onderrugklachten en af en toe iemand met zeeziekte tijdens de duikvakantie.

INTAKE ACUPUNCTURBEHANDELING

Na de intake (oftewel *anamnese* in medisch jargon) volgt een pols- en tongdiagnose - dat is gebruikelijk in de Chinese geneeskunde. Dit bij elkaar bepaalt de selectie van acupunctuurpunten die je gaat aanpakken.

NEUS- EN SINUSPROBLEMEN

Hierbij prikt Janneke niet alleen lokaal in het gezicht om de neus en sinussen te vrijwaren van slijm en gezwollen slijmvliezen, maar tevens acupunctuurpunten 'op afstand' zoals punten op de handen, buik, en onderbenen of op de rug om bijvoorbeeld energietekorten en slijmproductie te verminderen en de immuniteit te verbeteren. Lokale acupunctuurpunten voor neus- en sinusproblemen zijn LI-20 Yingxiang, M-HN-14 Bitong, M-HN-3 Yintang, M-HN-9 Taiyang en ST-3 Juliao. Een heel belangrijk punt bij slijmvorming is ST-40 Fenglong dat op het onderbeen gelegen is. Essentiële punten voor neusklachten zijn LU-7 Lieque en LU-9 Taiyuan bij de pols en LI-4 Hegu bij de duim.

Zoals je ziet, hebben de acupunctuurpunten afkortingen met nummers - die internationaal gebruikt worden - naast de Chinese namen die aangeven wat het punt doet of waar het gelegen is. LI-20 Yingxiang bijvoorbeeld staat voor Large Intestine 20 en is zodoende het 20e punt van de Dikke Darmmeridiaan. Het betekent *Welcome Fragrance* en dat spreekt voor zich. Ook kan het zijn dat Janneke de behandeling aanvult met voedingsadviezen, zoals het elimineren van koemelk en toegevoegde suikers bij slijmproblemen in neus en sinussen.

Duur behandeling: de naalden blijven normaal 30 minuten in het lichaam zitten. De totale behandeling met de intake/evaluatie/adviezen duurt doorgaans een uur.

NEK- EN RUGKLACHTEN

Naast de acupunctuurbehandeling aandacht voor mobilisaties, massage, houdingsinstructie en/of oefeningen. Bekend zijn de *Huatuo Jiaji Points* die bij de wervels liggen en invloed hebben op blokkaden van de facetgewrichten.

STRESS

Bij stress kijkt Janneke allereerst naar de oorzaak ervan en of ze kan bijdragen aan praktische oplossingen. Stress leidt al gauw tot *stagnatie van Lever-Qi*, zoals dat in de Chinese geneeskunde heet (Qi = energie).

Ze prikt in dat geval acupunctuurpunten aan om de Leverenergie weer in beweging te brengen zoals LI-4 Hegu gecombineerd met LIV-3 Taichong en oorpunt Shenmen (wat letterlijk *kalmeert de geest* betekent). Als stress lang duurt, kunnen er energietekorten ontstaan die aangevuld moeten worden. Een voorbeeld is Miltenergie tekort door onophoudelijk gepeker waarbij iemand 's ochtends moe wakker wordt en moeilijk op gang komt. Daar prikt ze dan de juiste punten voor aan. Langdurige stress kan ook Nierenergie tekort tot gevolg hebben en dan gebruikt ze punten zoals KI-3 Taixi, KI-6 Zhaohai, CV-4 Guanyuan, CV-6 Qihai, GV-4 Mingmen en BL23 Shenshu. Naast de acupunctuurbehandeling wordt er ook aandacht besteed aan ontspannings-, ademhalings- of meditatie-oefeningen.

ZEEZIEKTE

Deze behandeling doe je voor je duikvakantie. Een heel bekend acupunctuurpunt bij zeeziekte is PC-6 Neiguan aan de binnenzijde van de pols met invloed op het evenwichtsorgaan, de maag en stress. Er bestaan ook polsbandjes die druk op dit punt uitoefenen en die je op de boot kunt dragen (alhoewel er voor het preventief dragen ervan tegen zeeziekte geen wetenschappelijk bewijs is, zijn er wel mensen zijn die er baat bij hebben). Tevens kan Janneke in het oor enkele punten aanpakken die eveneens invloed hebben op het binnenoer, de maag en stress. Daarnaast kiest ze acupunctuurpunten op het lichaam afhankelijk van de diagnose die is gesteld.

Tip: thee van verse gemberwortel kan goed helpen om de maag weer tot rust te krijgen en kan als preventie tegen zeeziekte gebruikt worden.

OVER JANNEKE VERMEULEN



Janneke Vermeulen is acupuncturist met eigen praktijk *Mermaid Medicine® Medische Acupunctuur – Duikgeneeskunde* in Den Haag-Leidschenveen. Ze is daarnaast fysiotherapeut, doet aan duikgeneeskunde, zit momenteel in haar tweede jaar van een driejarige PhD studie - om te promoveren in de acupunctuur via *Nanjing University of Chinese Medicine* in China, geeft les, spreekt op congressen in binnen- en buitenland én is een ervaren divemaster. Heb je duikmedische problemen en wil je behandeld worden, neem dan contact op met Janneke Vermeulen via: www.mermaidmedicine.com Wil je haar boek kopen? Dat kan via bol.com en amazon.nl.