

## **Wetenschappelijke evidentie voor acupunctuur bij spanning-en stressgebonden klachten (Dr Lekha Tranviet)**

Iedereen voelt wel eens spanning of stress. Dat is heel normaal. Maar als dit wat langer duurt en je onvoldoende van je (in)spanning herstelt, kun je daar uitgeput van raken en uiteindelijk terecht komen in een overspannen toestand.

Om deze fase te voorkomen of hiervan te herstellen is acupunctuur een heel geschikte therapie. Het helpt om de lichamelijke ongemakken bij stress te verminderen en de stress beter te hanteren.

Bij stress komt er een natuurlijk reactiepatroon op gang. Eerst wordt adrenaline aangemaakt, wat ons concentratievermogen en prestatie kan verbeteren. Indien de situatie van stress langer duurt, dan komen er meer mechanismen op gang en worden naast adrenaline, ook stresshormonen zoals cortisol en Neuropeptide Y geproduceerd. Je lichaam probeert hiermee de aanhoudende stress te weerstaan. [1][2][3]

Diverse wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat acupunctuur de niveaus van deze stress-hormonen (catecholamines) kan verlagen [4] en ook de aanmaak van lichaamseigen stoffen zoals serotonine (die betrokken is bij depressie) kan verhogen. [5] [6] [7] Hogere niveaus van serotonine kunnen zorgen voor meer rust en een betere slaapkwaliteit. En als je 's nachts beter slaapt, kun je overdag meer aan.

Door de diep ontspannende werking van acupunctuur vermindert de spanning in je lichaam en komt er ook meer rust in je hoofd.

Ook binnen onze Westerse geneeskunde, wordt acupunctuur aanbevolen als aanvullende therapie bij stress-en spanningsgerelateerde klachten [8] [9].

Uiteraard beperken we ons enkel tot die toepassingen waar wetenschappelijke evidentie voor bestaat.

[1] Eshkevari L., Egan R., Phillips D., Tilan J., Carney E., Azzam N., et al. . (2012). Acupuncture at ST36 prevents chronic stress-induced increases in neuropeptide Y in rat. *Exp. Biol. Med.* 237, 18–23. 10.1258/ebm.2011.011224, PMID: [\[PubMed\]](#)

[2] Mormède P, Castagné V, Rivet JM, Gaillard R, Corder [involvement of neuropeptide Y in neuroendocrine stress responses. Central and peripheral studies.](#) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2193112/>

[3] Schmeltzer SN, Herman JP, Sah R. [Neuropeptide Y \(NPY\) and posttraumatic stress disorder \(PTSD\): A translational update.](#) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27377319/>

[4] Effect of acupuncture on the catecholamine content in the hypothalamus and brain stem of rats with an experimental stomach ulcer <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2493825/>

[5] Zhang Z. J., Chen H. Y., Yip K. C., Ng R., Wong V. T. (2010). The effectiveness and safety of acupuncture therapy in depressive disorders: systematic review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.* 124, 9–21. 10.1016/j.jad.2009.07.005, PMID: [\[PubMed\]](#) [\[CrossRef\]](#) [\[Google Scholar\]](#)

[6] Mukaino Y., Park J., White A., Ernst E. (2005). The effectiveness of acupuncture for depression – a systematic review of randomised controlled trials. *Acupunct. Med.* 23, 70–76. 10.1136/aim.23.2.70 [\[PubMed\]](#) [\[CrossRef\]](#) [\[Google Scholar\]](#)

[7] Qu S. S., Huang Y., Zhang Z. J., Chen J. Q., Lin R. Y., Wang C. Q., et al. . (2013). A 6-week randomized controlled trial with 4-week follow-up of acupuncture combined with paroxetine in patients with major depressive disorder. *J. Psychiatr. Res.* 47, 726–732.

[8] <https://www.acupunctuur.nl/pages/toename-aanbevelingen-richtlijnen>

[9] <https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/indicatieteksten/spanningshoofdpijn>