De klachten die horen bij myalgische encefalomyelitis (ME) en het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) zijn met elkaar verweven. In twee voorgaande artikelen gingen we in op de geschiedenis van ME/CVS en de mogelijke oorzaken van deze ziekte en op de gevolgen van de ziekte voor de patiënt en de multidisciplinaire aanpak van deze aandoening.
In dit artikel wordt de inzet van acupunctuur bekeken. Uitgelegd wordt hoe de TCM tegen ME/CVS aan kijkt en welke behandelprincipes gehanteerd worden.

Door: Evelien Dommerholt, therapeut TCM en Sport

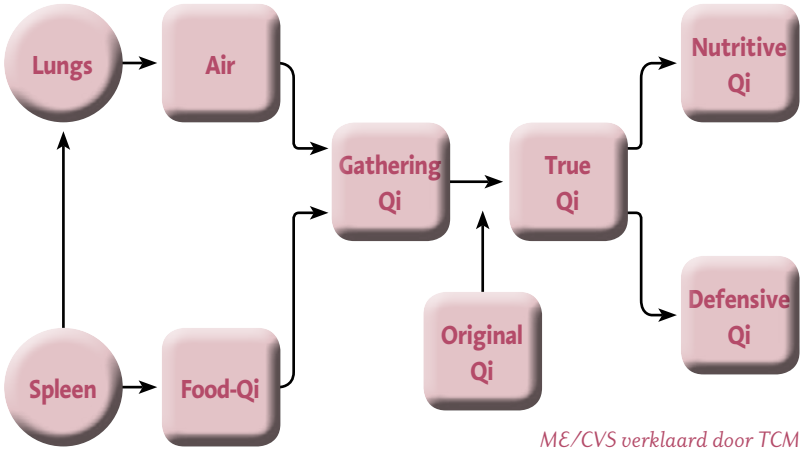
Het chronisch vermoeidheidssyndroom

Het effect van acupunctuur

Binnen het menselijk lichaam manifesteren zich verschillende soorten qi (energie).
Wei qi is defensieve qi. Deze circuleert in de huid- en spierlaag en heeft een beschermende en verwarmende functie. Ook in de divergente meridianen komt Wei qi voor.
Ying qi is voedende qi en beweegt zich door de Luo mai en hoofdmeridianen. Kort gezegd is Wei qi beschermende qi die zich in het externe bevindt en Ying qi is voedende qi die zich in het interne bevindt. Zhen qi is 'ware' qi. Het kent zijn oorsprong in de longen, waar het ontstaat uit Zong qi. Jing is de qi die zich bevindt in de extra meridianen.

Oorzaken ME/CVS volgens de visie van de TCM

De hoofdoorzaken voor ME/CVS zijn volgens de TCM onder te verdelen in een aantal aspecten. In de eerste plaats kan een invasie van een externe pathogeen het lichaam binnendringen. Als deze pathogeen niet wordt tegengehouden of verwijderd uit het lichaam door de Wei qi (defensieve qi), kan het pathogeen zich uiteindelijk manifesteren in het interne van het lichaam, waar het damp of damphitte kan creëren, afhankelijk van de omstandigheden.
Als het pathogeen koude, die is binnen gedrongen, naar hitte transformeert ontstaat chronische pathologie.



ME/CVS verklaard door TCM

De externe pathogeen manifesteert zich op shao yang niveau en op qi niveau, waarmee de pathogeen zich in de tussenfase tussen yang en yin niveau bevindt. Als het lichaam niet in staat is deze pathogeen te verwijderen, kan deze klachten veroorzaken die behoren bij de westerse diagnose ME/CVS.

Laag	Qi
Huid	Wei qi
Spier	Wei qi
Divergente meridianen	Wei qi
Luo mai	Ying qi
Hoofd meridianen	Ying qi en Zhen qi
Extra meridianen	Jing

Kenmerken

ME/CVS patiënten hebben kenmerken van een exces of een deficiëntie.
Indien een patiënt excessief is, zullen de klachten veroorzaakt zijn door damp en damphitte. Bij een deficiëntie zullen ze veroorzaakt zijn door een tekort aan qi, yang of yin.
Gezien de klachten, veroorzaakt door damp, damp hitte of een tekort aan qi, yang of yin, zal er altijd vermoeidheid optreden bij de patiënt. Als de pathogeen zich intern heeft

gemanifesteerd gedurende langere tijd, zullen de klachten chronisch worden, wat kenmerkend is bij ME/CVS.

Damp en damphitte

De milt draagt zorg voor een goede transformatie en transportfunctie in het lichaam. Als de milt deze functie niet goed kan uitvoeren ontstaat een stagnatie van de lichaamsvloeistoffen, de jin-ye, waardoor accumulatie van lichaamsvloeistoffen kan ontstaan.
Door het accumuleren van de vloeistoffen kunnen damp en flegma ontstaan. Damp uit zich in een zwaar gevoel, in traagheid en neigt naar chronische pathologie. Damp hitte kan zowel een externe als een interne oorsprong hebben. De symptomen zijn onder andere koorts, vermoeidheid, gebrek aan eetlust en een 'wattenhoofd'.
Flegma manifesteert zich in onder andere gewrichten waar het zwelling en pijn kan veroorzaken. In de TCM wordt flegma gezien als een substantie die meer yin is dan damp. Het is dikker en zwaarder van materie. Zowel damp als flegma zijn lastig te bestrijden pathogenen. De patiënt speelt hierin zelf ook een belangrijke rol.

Acupunctuur

Met behulp van acupunctuur is het mogelijk invloed uit te oefenen op de substanties en de organen, de Zang Fu. Verdelen we het menselijk lichaam in een interne en een externe component, dan behoren de organen (Zang Fu) en de botten tot het interne en behoren de Jing Luo (meridianen) tot het externe. ME/CVS manifesteert zich in de luo mai.
Bij chronische pathologie is de pathogeen ingenesteld in de kleinere vaten. De luo mai kent een aantal functies in het lichaam:

- Verspreiden van ying qi en xue (bloed) door het lichaam.
- Communicatiemogelijkheid tussen het interne en externe.
- Vorming van een barrière tegen externe pathogenen.
- Damp is een pathogeen, dat lastig te bestrijden is. De therapeut is hierbij onder andere afhankelijk van de inzet van de patiënt. Door middel van bijvoorbeeld voedingsadviezen zal de patiënt nieuwe aanmaak van damp moeten proberen te minimaliseren.
- Verbinding van de transversale luo, de intern en extern gekoppelde meridianen.

Behandelprincipe

Het behandelprincipe bestaat uit het tonifiëren van qi en yang en het voeden van yin. Bij damphitte dient het stijgende yang te worden verholpen.
De TCM bekijkt de aandoening altijd vanuit een holistische visie. Zowel de fysieke als mentale aspecten worden meegenomen in de diagnose en behandeling. Dat dit belangrijk is bij ME/CVS is duidelijk, aangezien damp wordt aangemaakt door diverse oorzaken. Vooral het gebruik van medicatie zorgt hiervoor. Daarnaast spelen ook stress, (te hard) werken en virussen/infecties een rol.

Behandeling

Afhankelijk van het pols- en tongbeeld worden met acupunctuur de qi en yang versterkt, yin wordt gevoed en eventueel stijgend vuur moet dalen.

- Onderstaande acupunctuurpunten zijn goed in te zetten bij een koude pathogeen die damp veroorzaakt door een milt deficiëntie:
  - SP9 Yinlingquan: verhelpt damp;
  - SP6 Sanyinjiao: verhelpt damp;
  - RM12 Zhongwan: tonifieert de milt om zo damp te verdrijven;
  - SP3 Taibai: verhelpt damp;

- ST8 Touwei: verhelpt damp uit het hoofd, bij een 'wolkenhoofd';
- BL22 Sanjiaoshu: verhelpt damp vooral uit de Onderste Warmer;
- BL20 Pishu: sterkt de milt;
- RM9 + RM11 + ST22: de punten samen zorgen voor verwijderen van damp uit de Middelste Warmer;
- ST28 Shuidao: verhelpt damp uit de Onderste Warmer.

- Als kruidenformule is Ping Wei San zeer geschikt.
- Bij damphitte zijn de volgende punten naast bovengenoemde in te zetten:
  - DM9 Zhiyang: verhelpt damp hitte;
  - LI11 Quchi: klaart hitte en verhelpt damp;
  - GB34 Yanglingquan: verhelpt damp hitte.
- Bij damp hitte is de kruidenformule Lian Po Yin geschikt.

Bij het stellen van de diagnose wordt exact vastgesteld welke aspecten meespelen in de behandeling van de patiënt. Afhankelijk daarvan worden eventueel andere acupunctuurpunten toegevoegd of weg gelaten.
Daarnaast speelt de voeding een belangrijke rol bij de behandeling van ME/CVS. Allereerst dient zuivel tot een minimum te worden beperkt om aanmaak van nieuwe damp te voorkomen.
Verder is het raadzaam om een warm ontbijt te gebruiken en ook gedurende de dag worden liever warme voedingsmiddelen gebruikt dan koude. Bijvoorbeeld salades zijn erg zwaar voor de milt om te verwerken.

Samenvatting

Hoewel bij ME/CVS vele factoren een rol spelen, is het mogelijk met een correcte diagnose en acupunctuurbehandeling, in combinatie met een goed voedingspatroon, de klachten te verminderen of te verhelpen. De behandeling vraagt inzet van zowel therapeut als patiënt.

De milt en ME/CVS

De milt is een belangrijke component bij ME/CVS. Het ontstaan van damp wordt veroorzaakt door een deficiënte milt. Als de milt zijn functie voor transformatie en transport niet goed kan uitvoeren door verzwakking, ontstaan accumulaties met damp als gevolg. Daarnaast speelt de milt een belangrijke rol in de aanmaak van Gu Qi (postnatale qi) en is daarmee bepalend voor het immunologisch systeem van de mens.

Fysieke aspecten

- Reguleren van transformatie en transport.
- Controleren van ledematen en voeden van de spieren.
- Controleren van het stijgen van qi.
- Binnen de vaten houden van xue (bloed).
- Manifestatie in de lippen en het openen in de mond.

Naast de fysieke aspecten spelen, zoals genoemd, mentale aspecten ook een rol.
De milt reguleert, naast transformatie en transport, ook een groot deel van het denkproces van de mens. De milt kan deficiënt raken door overbelasting, bijvoorbeeld als gevolg van langdurig studeren. Het gevolg van een milt qi deficiëntie is piekeren. De patiënt blijft denken en piekeren wat een milt qi deficiëntie en aanmaak van damp tot gevolg heeft.
Daarnaast staat de milt voor piekeren en overwegen en reguleert de milt het concentratievermogen. Elk orgaan in de TCM kent zijn eigen entiteit. De entiteit die bij de milt hoort is de Yi. Deze heerst over de herinneringen (geheugen), ideeën en fantasie.

Mentale aspecten

- standvastigheid;
- mentale vermoeidheid;
- melancholie;
- obsessief bezig houden met het verleden;
- melancholie.

Als gevolg van een miltdeficiëntie ontstaan geheugen- en concentratiestoornissen, een verzwakking van de spieren en een verminderde immunologische weerstand.

In de reeks over ME/CVS is besproken hoe ME/CVS ontstaat en wat eraan gedaan kan worden. Het is belangrijk de vicieuze cirkel te doorbreken, zodat lichaam en geest weer met elkaar in balans komen.

Referenties

- Abbey, S.E. & Garfunkel, P.E., Chronic fatigue syndrome and psychiatrist , 1990
- American psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 1994
- Deadman, P., A Manual of Acupuncture, 2005
- Flaws, B., The book of jook, chinese medicinal porridges, 1998
- Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, the second edition, 2006
- Maes, Dr. M., Nooit meer moe, CVS ontmaskerd, Zorro uitgeverij, 2011
- Maes, Dr. M.,The Serotonin Hypothesis of Depression, www.michaelmaes.com
- National Institute of Health (NIH), www.nih.gov
- Stichting ME/CVS, www.me-cvs-stichting.nl
- Visserman, B., Voedingsleer Academie Qing Bai