

## *Werkwijze*

Wanneer u zich aanmeldt, krijgt u een intakeformulier thuisgestuurd.

De gegevens worden besproken tijdens het eerste consult. Tevens zal er verder onderzoek plaats vinden volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde en d.m.v. een Electro acupunctuur meting (Prognos).

Vervolgens wordt er een behandelplan opgesteld met doelen voor de korte en, indien nodig, voor de lange termijn.

Afhankelijk van de gestelde doelen zullen er specifieke interventies worden ingezet. Te denken valt aan Acupunctuur, Chinese kruiden, leef- en voedingsadviezen, moxa, etc. Een behandeling duurt een uur.

## *Kosten en vergoedingen*

De kosten van een intake consult bedragen € 85,- en van een vervolg consult € 70,-. Behandelingen door NVA geregistreeerde acupuncturisten worden door een groot aantal ziektekostenverzekeringen erkend en vergoed.

## *De therapeut*

Sander Straver is in 1986 afgestudeerd aan de Haagse Hogeschool voor Fysiotherapie en in 1995 aan de Europese Universiteit voor Acupunctuur. De opleiding Chinese kindergeneeskunde heeft hij in 2002 aan de OTCOG met succes afgerond. Daarnaast heeft hij zich gespecialiseerd op het gebied van de Elektro-Acupunctuur volgens het Prognos systeem aan de NAEG.

Samen met zijn vrouw Marion Straver is hij oprichter van het Paramedisch Centrum de Cirkel. Na 10 jaar het Centrum met de verschillende paramedische disciplines te hebben gerund, hebben zij in 2007 gekozen voor verdieping van de zorg en zijn zij praktijk aan huis begonnen.

## *Praktijk de Cirkel*



**'Met samenwerken meer zorg'**

**Praktijk voor  
Acupunctuur & Fysiotherapie**

*Bel voor meer informatie  
Tel.: 070-393 79 93  
Of surf naar [www.cirkelzorg.nl](http://www.cirkelzorg.nl)*

©Praktijk de Cirkel, Januari 2015

# **ACUPUNCTUUR: VOOR, TIJDENS EN NA ZWANGERSCHAP**



**Praktijk De Cirkel**  
Treslonglaan 19  
2548 RS Den Haag  
Telefoon: 070-393 79 93  
Website: [www.cirkelzorg.nl](http://www.cirkelzorg.nl)  
E-mail: [info@cirkelzorg.nl](mailto:info@cirkelzorg.nl)

## Acupunctuur

Acupunctuur is al duizenden jaren oud en behoort tot de Traditionele Chinese Geneeskunde. De grondgedachte achter de acupunctuur is gebaseerd op het begrip energie. Via energiebanen of meridianen (niet zichtbaar maar wel elektrisch meetbaar) stroomt deze energie door ons lichaam. Een bekend koppel is de Yin en Yang energie.

## Waarom acupunctuur bij zwangerschap?

Acupunctuur kan bij zwangere vrouwen een goede balans in de energie-huishouding bevorderen ter preventie en genezing van tal van (zwangerschaps-) kwalen. Want genieten van een voorspoedig en gezonde zwangerschap is heilzaam voor moeder en kind. Tevens biedt het de aanstaande moeder een extra kans om reeds bestaande gezondheidsproblemen te laten verdwijnen, zoals problemen met de weerstand (b.v. allergieën), vermoeidheid, slaapklachten, stofwisselingsproblemen, etc. Omdat de gezondheid van de moeder een gezonde ontwikkeling van het kindje bevordert, is het belangrijk om zwangerschapskwalen zo snel mogelijk bij te sturen. Acupunctuur kan worden ingezet wanneer medicijnen niet mogen worden ingenomen tijdens de zwangerschap en gedurende de borstvoedingsperiode.

**Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat acupunctuur de bevallingsduur met 25-35% kan bekorten.**

## Hoe gaat een acupuncturist te werk?

De eerste keer worden er aan de hand van een vragenlijst en vraaggesprek veel vragen gesteld over het verloop van de zwangerschap en de daarbij optredende klacht(en). Ook komen de algehele gezondheid, het voedingspatroon, conditie, het slaapwaak ritme, bevindingen van de verloskundige, uitslagen van medisch onderzoek en het verloop van de (eerdere) zwangerschap(en) aan bod. De tong wordt bekeken, de pols gevoeld en de buik wordt gepalpeerd. Hierbij is aanvullend onderzoek mogelijk d.m.v. electro-acupunctuur, zie [www.cirkelzorg.nl](http://www.cirkelzorg.nl). Vanuit de verkregen onderzoekgegevens wordt een behandelplan opgesteld, passend bij het energiepatroon van de aanstaande moeder.

Om een gezonde foetale ontwikkeling te stimuleren wordt er gedurende de 3<sup>e</sup> t/m 6<sup>e</sup> maand maandelijks behandeld. Als voorbereiding op een bevalling wordt vanaf de 36<sup>e</sup> t/m 40<sup>e</sup> week, wekelijks behandeld.

Het keren van een kindje in stuitligging gebeurt vanaf de 30<sup>e</sup> week. Tevens wordt er advies gegeven over voeding en leefwijze en waar mogelijk kunnen bepaalde massagetechnieken aangeleerd worden om thuis uit te voeren. Ook kunnen er supplementen en/of geneeskrachtige kruiden (om in te nemen) worden voorgeschreven.

Naast behandeling met naalden wordt er eventueel ook gebruik gemaakt van moxa, om acupunctuurpunten te verwarmen.

## Wanneer naar de acupuncturist?

Zowel voor, tijdens als na een zwangerschap kan acupunctuur worden ingezet.

Een aantal veel voorkomende, goed te behandelen, aandoeningen zijn:

Voor de zwangerschap:

- (pre-)menstruele klachten,
- verminderde vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen,
- vermoeidheidsklachten,
- begeleiding van IUI / IVF / ICSI-traject.

Tijdens de zwangerschap:

- zwangerschapsmisselijkheid,
- zuurbranden, constipatie,
- incontinentie,
- stuitligging,
- stimulatie van de foetale ontwikkeling,
- zwangerschapsoedeem,
- zwangerschapsvergiftiging,
- vermoeidheid,
- rug- en bekkenklachten.

Voor en Tijdens de bevalling:

- voorbereiding bevalling,
- inleiden van de bevalling met name bij het 'overtijd' raken.

Na de zwangerschap/ bevalling:

- nabloedingen,
- stimulatie borstvoeding,
- borststuwung,
- postnatale depressie,
- onregelde menstruatie,
- incontinentie.