

Θα έπρεπε ο γιατρός να ξέρει;

Εάν λαμβάνετε θεραπεία από το γιατρό σας, τότε είναι λογικό να του αναφέρετε τα σχέδιά σας για το βελονισμό. Ο βελονισμός μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε ή ακόμα και να σταματήσετε κάποια φάρμακα, αλλά ο γιατρός σας πρέπει να ερωτηθεί σχετικά με οποιαδήποτε αλλαγή της συνταγής.

Πρέπει πάντα να ενημερώνετε το βελονιστή σας για οποιοδήποτε φάρμακο παίρνετε, δεδομένου ότι αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στην αντίδρασή σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Είναι ασφαλές;

Όλοι οι βελονιστές τηρούν έναν κώδικα ασφαλούς πρακτικής, ο οποίος μεταξύ των άλλων, καθορίζει **τα αυστηρά πρότυπα της υγιεινής και απαιτεί τη χρήση μονό αποστειρωμένων βελονών μιας χρήσεως.**

Τι είναι ο βελονισμός;

Ο βελονισμός είναι ένα σύστημα θεραπείας που ασκείται στην Κίνα και σε άλλες ανατολικές χώρες για χιλιάδες έτη. Αν και περιγράφεται συχνά ως μέσο ανακούφισης του πόνου, χρησιμοποιείται στην πραγματικότητα για να θεραπεύσει ένα ευρύ φάσμα ασθενειών. Επικεντρώνει την προσοχή του στη βελτίωση της γενικότερης υγείας και ευεξίας του ασθενή, παρά στη μεμονωμένη θεραπεία των συγκεκριμένων συμπτωμάτων του.

Σύμφωνα με την παραδοσιακή κινεζική φιλοσοφία, η υγεία μας εξαρτάται από τη δραστηριοποίηση της ενέργειας του σώματός μας - γνωστή ως Qi. Το Qi κινείται με έναν ομαλό και ισορροπημένο τρόπο μέσω μιας σειράς καναλιών κάτω από το δέρμα. Το Qi αποτελείται από ίσες και αντίθετες ιδιότητες - το Yin και το Yang - και όταν αυτές δεν είναι ισορροπημένες, μπορεί να οδηγήσει σε ασθένεια.

Με την εισχώρηση των λεπτών βελονών στα ενεργειακά κανάλια, ο βελονιστής σας μπορεί να ενεργοποιήσει τις θεραπευτικές ιδιότητες του σώματός μας και να βοηθήσει στην αποκατάσταση τη φυσικής ισορροπίας μας. Η ροή Qi μπορεί να ενοχληθεί από διάφορους παράγοντες. Αυτοί περιλαμβάνουν συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ανησυχία, φόβος, πίεση, θυμός, θλίψη, φτωχή διατροφή, αλλαγές των καιρικών συνθηκών, κληρονομικοί παράγοντες, μολύνσεις και τραυματισμοί.

Ο κύριος σκοπός του βελονισμού είναι να αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ των φυσικών, συναισθηματικών και πνευματικών πτυχών του ανθρώπου.

ΑΡΓΥΡΩ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ

ιατρείο κ. Β. Τσούτσου
Πατισίων 235 Πλ. Κοιτιάτσου
τηλ.: 210 8663677 - κιν.: 6975 503766



Βελονισμός

Αργυρώ Θεοδωράκη

- Μέλος του Βρετανικού Συλλόγου Φυσικοθεραπείας
- Μέλος του Βρετανικού Συλλόγου Βελονιστών
- Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπείας

Ποιος θεραπεύεται με βελονισμό;

Με το βελονισμό αντιμετωπίζονται επιτυχώς **Μοστέοαρθρίτιδα, ρευματοπάθεια, νευροπάθειες, άλγη της σπονδυλικής στήλης, πονοκέφαλοι, ημικρανίες, ισχιαλγία, κυκλοφοριακά προβλήματα, κατάθλιψη, άγχος, πάρεση προσωπικού, υψηλή πίεση αίματος, απροσδιόριστους πόνους, στειρότητα, εμμηνορροϊκά προβλήματα, δερματοπάθειες και έλκη.**

Ο βελονισμός είναι μια ασφαλής θεραπευτική μέθοδος για όλους. Έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός σε δύσκολες περιπτώσεις εγκυμοσύνης και στην ανακούφιση του πόνου κατά τη διάρκεια του τοκετού. Ο βελονισμός είναι επίσης χρήσιμος στα άτομα που προσπαθούν να υπερνικήσουν **εθισμούς όπως το κάπνισμα, το οινόπνευμα, τη βουλιμία ή τα ναρκωτικά.**

Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το βελονισμό ως προληπτικό μέτρο είτε για να ενισχύσουν την ιδιοσυγκρασία τους, είτε επειδή αισθάνονται αδιάθετοι κι αδύναμοι χωρίς την ύπαρξη «ασθένειας» σύμφωνα με τη δυτική έννοια.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με τη συμβατική ιατρική στη θεραπεία οξέων και χρόνιων παθήσεων. Όπως με οποιαδήποτε θεραπεία, η αντίδραση στο βελονισμό μπορεί να ποικίλει από άτομο σε άτομο.



Τι αίσθηση προκαλεί ο βελονισμός;

Η εμπειρία των περισσότερων ανθρώπων στις βελόνες είναι σχετική με εκείνη που αποκτούν από ενέσεις και εξετάσεις αίματος. Οι βελόνες βελονισμού όμως έχουν πολύ μικρή ομοιότητα με τα παραπάνω. Είναι πολύ λεπτότερες και πολύ πιο συμπαγείς. Όταν η βελόνα εισέρχεται στο δέρμα, η αίσθηση που προκαλεί περιγράφεται συνήθως ως ελαφρύ τσούξιμο ή μούδιασμα.

Οι βελόνες εισέρχονται για ένα με δυο δευτερόλεπτα ή παραμένουν στη θέση τους μέχρι και **20 λεπτά**, ανάλογα με το αποτέλεσμα που επιθυμούμε. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, οι ασθενείς συνήθως αισθάνονται ένα βάρος στα άκρα τους ή ένα ευχάριστο αίσθημα χαλάρωσης.

Ο βελονισμός συνήθως ανακουφίζει περισσότερες από μια παθήσεις. Πολλοί ασθενείς διαπιστώνουν ότι αυξάνεται η ενέργειά τους, βελτιώνεται η όρεξη και ο ύπνος τους, και αποκτούν μια γενικότερη αίσθηση ευεξίας.



Τι θα συμβεί στην πρώτη μου επίσκεψη;

Η πρώτη συνεδρία σας μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από τις επόμενες συνεδρίες. Ο βελονιστής πρέπει να εξετάσει τη γενικότερη κατάσταση της υγείας σας, προκειμένου να προσδιορίσει τις βαθύτερες αιτίες δυσαρμονίας και δυσλειτουργίας και να σας δώσει αποτελεσματικότερη θεραπεία.

Θα ερωτηθείτε για τα τωρινά συμπτώματά σας και τις θεραπείες που έχετε λάβει μέχρι τώρα, το ιατρικό ιστορικό σας και αυτό της στενής οικογένειάς σας, τη διατροφή σας, το πεπτικό σας σύστημα, τον ύπνο σας και τη συναισθηματική σας κατάσταση. Για να ανακαλύψει πώς η ενέργεια ρέει στο σώμα σας, ο βελονιστής είναι πιθανό να αισθανθεί τους σφυγμούς σας και στους δύο καρπούς, παρατηρώντας την ποιότητάς τους, το ρυθμό και τη δύναμή τους. Η δομή, το χρώμα και η επικάλυψη της γλώσσας σας μπορεί επίσης να είναι ένας καλός δείκτης της φυσικής σας υγείας.

Μόλις συγκεντρωθούν αρκετές πληροφορίες για να καθορίσουν τις πιθανές αιτίες των προβλημάτων σας, ο βελονιστής σας μπορεί να επιλέξει την πιο κατάλληλη θεραπεία. Ο στόχος είναι να ανακαλυφθούν ποια ενεργειακά κανάλια χρειάζονται ρύθμιση για τη βελτίωση του συγκεκριμένου προβλήματός σας, και ποια θεραπεία απαιτείται

για την ώθηση της ενέργειας και της ζωτικότητάς σας.



Υπάρχουν περίπου 500 αναγνωρισμένα σημεία βελονισμού στο σώμα, εκ των οποίων περίπου 100 είναι αυτά που χρησιμοποιούνται πιο συχνά. Η διέγερση συγκεκριμένων περιοχών του δέρματος έχει επιπτώσεις στη λειτουργία ορισμένων ζωτικών οργάνων του σώματος. Εντούτοις, αυτές οι περιοχές μπορεί να μην είναι κοντά στο σημείο του σώματος όπου το πρόβλημα είναι παρόν. Παραδείγματος χάριν, αν και μπορεί να πάσχετε από τους πονοκέφαλους, οι βελόνες μπορούν να εισέλθουν στο πόδι ή το χέρι σας.

Ο βελονιστής σας μπορεί να συμπληρώσει τη βελονισμό με μοχα, ένα βότανο που σιγοκαίγοντάς το δημιουργεί θερμότητα στα σημεία βελονισμού ώστε να ωθήσει την ενέργεια του σώματος να ρεύσει ομαλά. Άλλες μέθοδοι ενεργοποίησης των σημείων βελονισμού περιλαμβάνουν τη χρησιμοποίηση των λέιζερ ή του ήλεκτρο-βελονισμού. Το μασάζ ή το ελαφρύ χτύπημα με το στρογγυλό καθετήρα είναι τεχνικές κατάλληλες για τα μικρά παιδιά ή για τα άτομα με φοβία στις βελόνες.

Πόσο συχνά θα χρειάζομαι βελονισμό;

Στην παραδοσιακή φιλοσοφία βελονισμού κάθε άτομο θεωρείται μοναδικό, και επομένως ο αριθμός θεραπειών που απαιτούνται εξαρτάται από το κάθε άτομο χωριστά.

Κάποια αλλαγή γίνεται αισθητή συνήθως μετά από **τέσσερις ή πέντε θεραπείες**. Κανονικά προτείνεται να επισκεφτείτε το βελονιστή σας **αρχικά μία ή δύο φορές την εβδομάδα**, αν και μερικές παθήσεις μπορεί να χρειαστούν λιγότερο συχνή παρακολούθηση.