



Acu Sana
ACUPUNCTUUR

Pijn?
5 tips
voor thuis

van Acusana







WIE ZIJN WE?

Laurence & Olivier

Wij zijn acupuncturisten met een praktijk in Terneuzen. Bij pijn werken we meestal niet op de pijnlijke plek zelf, maar via je armen en benen. In deze gids lees je hoe je dat idee thuis zelf kunt proberen.

MASSEER NIET

OP DE PIJN

HET IDEE

In de praktijk plaatsen we de naalden niet op de pijnlijke plek, maar in je armen en benen. Dat idee kun je thuis zelf gebruiken, met je vingers.

SPIEGELS

Je armen en benen spiegelen elkaar: hand ↔ voet, pols ↔ enkel, elleboog ↔ knie, schouder ↔ heup.

ZO MASSEER JE

Stevig: het mag even gevoelig zijn.
Kort: een halve minuut is genoeg.
Vaak: liever 5 keer per dag kort dan 1 keer lang.

WAT NIET MAG

Gevoelig mag, pijnlijk niet. Niet masseren op een wond, ontsteking of spatader.

ONTHOUD

**Niet op de pijn,
maar op de spiegelplek.**

**STEVIG, KORT EN VAAK:
EEN HALVE MINUUT,
TOT 5 KEER PER DAG**

Gratis intake? Bel 06 16913445 of kijk op acusana.nl

TIP 1

KNIEPIJN

ZO DOE JE HET

Zoek de plek die pijn doet in je knie. Zoek dezelfde plek op je elleboog. Masseer daar 30 seconden stevig.

HET IDEE ERACHTER

Je armen en benen spiegelen elkaar. Je elleboog is de spiegel van je knie.

LET OP

Flinke zwelling, koorts of pijn na een val? Eerst naar de huisarts.

IN DE PRAKTIJK

Daar werken we met hetzelfde idee, maar dan met naalden.

ONTHOUD

Pijn in je knie?
Masseer je elleboog.

STEVIG, KORT EN VAAK: EEN HALVE MINUUT, TOT 5 KEER PER DAG

Gratis intake? Bel 06 16913445 of kijk op acusana.nl

TIP 2

ENKELPIJN

ZO DOE JE HET

Kijk waar je enkel het meest pijn doet. Zoek dezelfde plek op je pols, aan de andere kant. Masseer 1 tot 2 minuten stevig, een paar keer per dag.

HET IDEE ERACHTER

Je pols is de spiegel van je enkel. Zo help je je enkel zonder de pijnlijke plek aan te raken.

LET OP

Kun je niet op je voet staan, of is je enkel erg dik of blauw? Laat hem eerst nakijken.

IN DE PRAKTIJK

Met acupunctuur werken we op dezelfde manier.

ONTHOUD

Pijn in je enkel?
Masseer je pols.

STEVIG, KORT EN VAAK:
1 TOT 2 MINUTEN,
EEN PAAR KEER PER DAG

TIP 3

LAGE RUGPIJN

ZO DOE JE HET

Draai je handpalm naar boven. Zoek de binnenkant van je elleboog, aan de duimkant. Masseer stevig vanaf de plooi een stukje naar beneden. Beide armen, 30 seconden.

HET IDEE ERACHTER

Je arm is een beeld van je lichaam. Rond je elleboog ligt je onderrug.

LET OP

Pijn die uitstraalt tot in je voet, gevoelloosheid of problemen met plassen? Meteen naar de huisarts.

IN DE PRAKTIJK

Lage rugpijn zien we heel vaak. Meestal plaatsen we dan geen enkele naald in de rug.

ONTHOUD

Lage rugpijn?
Masseer bij je elleboog.

STEVIG, KORT EN VAAK:
EEN HALVE MINUUT,
TOT 5 KEER PER DAG

Gratis intake? Bel 06 16913445 of kijk op acusana.nl

TIP 4

HOOFDPIJN

ZO DOE JE HET

Neem de hand aan de andere kant van je hoofdpijn. Knijp stevig in de top van je duim, middelvinger en pink, elk 30 seconden. Overal hoofdpijn? Eén hand is genoeg.

HET IDEE ERACHTER

Je vingertoppen zijn een beeld van je hoofd. Zo help je je hoofd zonder de pijnlijke plek aan te raken.

LET OP

Plotselinge, hevige hoofdpijn, of hoofdpijn met koorts of na een val? Bel meteen je huisarts.

IN DE PRAKTIJK

Vaak hoofdpijn? Dan kijken we samen verder.

ONTHOUD

Hoofdpijn?
Knijp in je vingertoppen.

STEVIG, KORT EN VAAK: EEN HALVE MINUUT, TOT 5 KEER PER DAG

Gratis intake? Bel 06 16913445 of kijk op acusana.nl

TIP 5

SPANNING

ZO DOE JE HET

Adem 4 tellen in door je neus. Adem 6 tellen uit. Hou dat een minuut vol.

HET IDEE ERACHTER

Minder dan 10 ademhalingen per minuut. In onderzoek gaf dat meer ontspanning en minder spanning en onrust.

LET OP

Word je duizelig? Adem gewoon weer normaal.

IN DE PRAKTIJK

Veel spanning? Ook daar kan acupunctuur bij helpen.

ONTHOUD

4 tellen in,
6 tellen uit.

LANGZAAM IN, NOG LANGZAMER UIT

Gratis intake? Bel 06 16913445 of kijk op acusana.nl



Tot snel

bij Acusana

Deze tips komen uit onze reeks Probeer het thuis. Wil je weten welke punten bij jou passen? Kom kennismaken.

Boek je gratis intake ›

Wat is een intake?

Een kort, gratis gesprek. We luisteren naar je verhaal en zeggen eerlijk of acupunctuur iets voor jou kan doen.

Let op

Plotselinge of hevige pijn, koorts, zwelling of pijn na een val? Ga eerst naar je huisarts.

Tussen je sessies door

Oorzaadjes: zaadjes op een pleistertje in je oor, waar je zelf op drukt. Vraag ernaar bij je intake.

Contact

Axelsestraat 200 B, 4537 AX Terneuzen
06 16913445 · info@acusana.nl
www.acusana.nl

Meer hulp nodig?

In de praktijk werken we met hetzelfde idee, maar dan met naalden. De intake is gratis.

Volg ons

Nieuwe tips op **Facebook** en **Instagram** (@acusana).

Acu Sana
ACUPUNCTUUR