

Kinderwens

(subfertiliteit)

scriptie ChinLi Tuina

3e jaar

Total Health Opleidingen

Jessica Uljee

Levenskracht massage-therapie

2016-2017

Inhoudsopgave

1	Inleiding	6
2	Wat is subfertiliteit?.....	7
3	Hoe ontstaat een zwangerschap? Westerse uitleg	8
3.1	De menstruele cyclus bij de vrouw	8
3.1.1	Folliculaire fase	8
3.1.2	Luteale fase.....	9
3.1.3	De cyclus gezien vanuit hormonale hoek.....	10
3.2	De eicellen bij de vrouw.....	10
3.3	De sperma aanmaak bij de man.....	10
3.4	De bevruchting.....	11
4	Wat zijn redenen van subfertiliteit (Westerse uitleg)	13
4.1.1	Algemene oorzaken.....	13
4.1.2	Oorzaken bij de man.....	14
4.1.3	Oorzaken bij de vrouw	16
4.2	Behandeling.....	19
4.2.1	IUI	19
4.2.2	IVF	20
4.2.3	ICSI	20
5	Hoe ontstaat een zwangerschap? TCM uitleg	21
5.1	De menstruele cyclus bij de vrouw	21
5.2	Het sperma van de man	22
5.3	de bevruchting.....	22
6	Wat zijn redenen van subfertiliteit (TCM uitleg).....	24
6.1	Algemeen	24
6.1.1	Ongunstige leefstijffactoren	24
6.2	Oorzaken bij de man	26
6.3	Oorzaken bij de vrouw	26
6.3.1	Disbalans Yin en Yang.....	26

6.3.2	Disbalans organen / elementen.....	27
6.3.3	disbalans op Qi, Bloed of Jue Yin niveau	30
6.3.4	Invloed Shen.....	31
7	TCM Diagnose	32
7.1	Menstruele cyclus aanwijzingen	32
7.1.1	Menarche.....	32
7.1.2	Lengte van de cyclus	32
7.1.3	Hoeveelheid bloedverlies	33
7.1.4	Kleur van het bloedverlies.....	33
7.1.5	Kwaliteit van het bloedverlies	33
7.1.6	Pijn	34
7.1.7	Andere symptomen in de cyclus en rond de menstruatie	34
7.2	Vaginale afscheiding / externe genitaliën	35
7.3	Basale lichaamstemperatuur curve.....	35
7.4	Westers gestelde diagnoses	36
8	Behandelprincipe bij pathologie.....	37
8.1	Behandelprincipes volgens de menstruele cyclus fases	38
9	Behandelplan	38
9.1	Basis behandeling.....	39
9.2	Behandelplan mbt de pathologie:	42
9.3	Behandelplan mbt de menstruele fasen:	44
9.3.1	Bloed fase	44
9.3.2	Yin fase	44
9.3.3	Yang fase.....	44
9.3.4	Qi fase	45
9.4	Voor thuis.....	45
9.4.1	Zelfmassage.....	45
9.4.2	Voeding	46

9.4.3	Andere tips	47
9.5	Ter ondersteuning van westerse technieken als IUI en IVF	47
10	De Praktijk: Behandelingen	49
10.1	Cliënte 1: Vrouw, 33 jaar.....	49
10.2	Cliënte 2: Vrouw, 28 jaar.....	55
10.3	Cliënte 3: Vrouw, 36 jaar.....	58
11	Conclusie.....	61
12	Nawoord	62
13	Literatuurlijst en Bronvermelding	64
13.1	Gehanteerde boeken.....	64
13.2	Geraadpleegde websites.....	64
13.3	bekeken video's en audio lectures	65
13.4	artikelen	66
13.5	Anders.....	66
Bijlage 1:	Vragenlijst uit The Infertility Cure	67
Bijlage 2:	Moeilijke woorden lijst	71
Bijlage 3:	Tuina grepen en hun werking.....	75
Bijlage 4:	Acupunctuurpunten met bijzonder belang voor gynaecologie	77
Long.....		77
Dikke darm		77
Maag.....		77
Milt		78
Hart		78
Dunne darm		78
Blaas		78
Nier		79
Pericard.....		80
Sanjiao (3W).....		80

Galblaas	80
Lever	80
Ren Mai	81
Du Mai	81
Extra punten.....	81
Reflexzones	82
Bijlage 5: 5 elementen voedingsoverzicht	83
Bijlage 6: onderzoeken acupunctuur en ivf.....	88

1 Inleiding

Als moeder van 2 prachtige kinderen prijs ik mijzelf gelukkig, wat een feest om van die heerlijke kinderen te hebben. Zwanger worden kostte me geen enkele moeite. In mijn directe omgeving heb ik mensen gehad die daar minder geluk mee hadden. Ik heb van dichtbij meegemaakt hoeveel emotie, verdriet, frustratie dit met zich mee brengt. Via een traject in het ziekenhuis zijn ze uiteindelijk toch zwanger geraakt en hebben ze inmiddels 2 prachtige dochters.

Omdat kinderen me na aan het hart liggen wil ik graag stellen helpen hun kinderwens in vervulling te laten gaan.

Onderzoeksvraag: In deze scriptie onderzoek ik in hoeverre en op welke manier Tuina behandelingen kunnen bijdragen aan het vergroten van fertiliteit en daarmee de kans op een zwangerschap en een baby.

2 Wat is subfertiliteit?

Vorig jaar werden er in Nederland ongeveer 170.000 kinderen geboren.

De kans om zwanger te worden ligt gemiddeld rond de 15% per menstruele cyclus van de vrouw. In Nederland is ongeveer 80% van de koppels die zwanger willen worden na 1 jaar in verwachting. Daarnaast is een groep mensen die moeilijker zwanger wordt of kampt met miskramen. Circa 5% van de koppels blijft ongewenst kinderloos.

Vruchtbaarheid betekent het vermogen om je voort te kunnen planten. Als je onvruchtbaar bent betekent dit dat je niet op natuurlijke wijze zwanger kunt worden en kinderen kunt krijgen. Onvruchtbaarheid wordt ook wel infertiliteit genoemd.

Wanneer pogingen om zwanger te worden langer dan een jaar zonder resultaat blijven wordt gesproken van verminderde vruchtbaarheid. Miskramen worden ook gerekend tot 'het uitblijven van resultaat' en vallen daarmee onder verminderde vruchtbaarheid. Verminderde vruchtbaarheid wordt ook wel subfertiliteit genoemd.

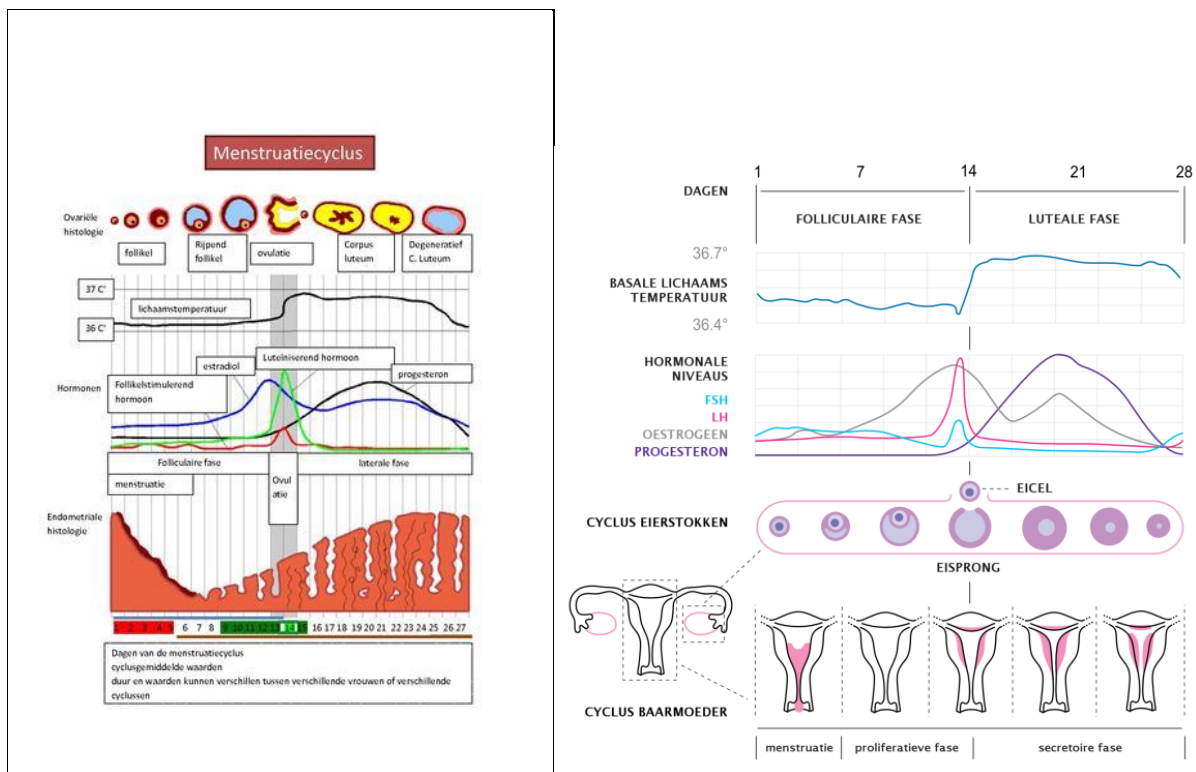
Allerlei oorzaken kunnen ten grondslag liggen aan verminderde vruchtbaarheid en onvruchtbaarheid. Bij ongeveer 30% van de koppels ligt de oorzaak bij de man, bij 30% ligt het bij de vrouw en bij nog eens 30% ligt het bij de combinatie van beide partners. In de laatste 10% wordt geen (westerse) oorzaak gevonden en wordt er gesproken van onbegrepen onvruchtbaarheid.

3 Hoe ontstaat een zwangerschap? Westerse uitleg

3.1 De menstruele cyclus bij de vrouw

Een vrouw heeft tussen de puberteit en de menopauze een periodieke verandering in haar lichaam. Deze cyclus heeft te maken met de eicelrijping en het klaarmaken van het lichaam voor een mogelijke zwangerschap. De gemiddelde duur van een normale cyclus bedraagt tussen de 25 en 35 dagen, maar kan uiteenlopen van 21 dagen tot 3 maanden. Hormonen veroorzaken het verloop.

De westerse/reguliere wetenschap verdeelt de cyclus op in 2 delen: de folliculaire fase van menstruatie tot ovulatie en de luteale fase van de eisprong tot de menstruatie. Hieronder staat dit in 2 schema's weergegeven en verdere uitleg volgt in de volgende paragrafen.



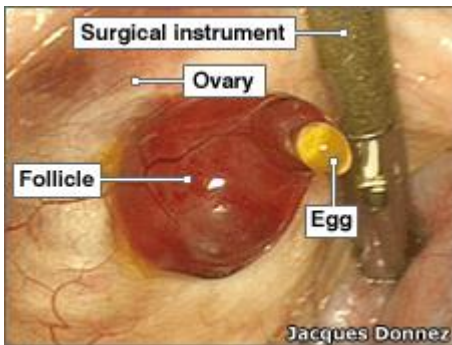
Bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Menstruatiecyclus>

3.1.1 Folliculaire fase

De eerste dag van de menstruatie is de dag dat de eerste fase van de cyclus begint. De menstruatie duurt normaal 3 tot 7 dagen waarbij ongeveer 10 centiliter bloedverlies is. Tijdens de menstruatie geeft de hypofyse het hormoon FSH (Follikel stimulerend Hormoon) af dat de groei van een follikel (eiblaasje) stimuleert. Ook zorgt FSH ervoor dat de granulosa-cellen van een follikel groeien. FSH zorgt ervoor dat deze granulosa-cellen, die in het ovarium (eierstok) liggen, oestradiol (een oestrogeen) gaan aanmaken. Meerdere follikels bevatten elk een eicel (oocyt) en die follikels produceren oestrogeen. Zodra de

concentratie van oestrogeen boven een bepaalde waarde komt, wat gebeurt als de grootste follikel ongeveer 17-20 mm in diameter is, gaat de hypofysevoorkwab een grote hoeveelheid (piekgewijs) LH (luteïniserend hormoon) afgeven. Ongeveer 36 tot 48 uur later zal hierdoor de follikel springen, dit noemen we ovulatie. Door het geproduceerde oestrogeen groeit het baarmoederslijmvlies (endometrium) in de baarmoeder (uterus).

De folliculaire fase wordt ook wel proliferatieve fase genoemd. Deze fase is wisselend in duur (tussen 7 en 21 dagen).



bron: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7447942.stm>

3.1.2 Luteale fase

Zodra de follikel gesprongen is en de eikel uit de follikel is spreken we van de luteale fase. De granulosa cellen van het follikel veranderen van vorm en worden granulosa luteine cellen, dit wordt wel het geel lichaam (corpus luteum) genoemd. Deze cellen gaan progesteron aanmaken, onder invloed van het LH. Het geel lichaam blijft enkele dagen nog bestaan en progesteron aanmaken. Het baarmoederslijmvlies maakt zich intussen klaar voor een eventuele innesteling van een embryo door onder invloed van progesteron en oestrogenen middels slijmklieren secretie aan te maken en af te geven. Daarom wordt de luteale fase ook wel secretoire fase genoemd. Na ongeveer 5 dagen na de eisprong is het endometrium optimaal voor een innesteling.

Als er geen embryo is ontstaan omdat er geen bevruchting heeft plaatsgevonden, zal het gele lichaam stoppen met hormoonproductie. Daling van het progesteron zorgt voor verval van het baarmoederslijmvlies dat dan verder niet meer nodig is en via menstruatie afgevoerd wordt uit het lichaam. Deze fase duurt tussen de 7 en 19 dagen, gemiddeld ongeveer 14.

Als er wel een embryo is ontstaan en het nestelt zich in, dan zal deze zelf een hormoon gaan aanmaken, het zwangerschapshormoon hCG (Humaan Choriongonadotrofine). Dit hCG zorgt ervoor dat het corpus luteum nog wat langer blijft bestaan en progesteron blijft produceren tot ongeveer de 7^e a 8^e week van de zwangerschap. Daarna neemt de placenta (moederkoek) de aanmaak van progesteron over.

3.1.3 De cyclus gezien vanuit hormonale hoek

In de hele cyclus spelen hormonen een belangrijke rol. De organen die dit regelen zijn: de hypothalamus (de 'grote regelaar' aan de onderkant van de hersenen), de hypofyse (daar vlak onder), de eierstokken en de baarmoeder. De hypothalamus produceert LHRH, een zogenaamd boodschapper-hormoon, die de hypofyse vertelt dat hij FSH en LH moet gaan afgeven. Deze komen via het bloed bij de eierstokken en rijpen daar de eicellen en zorgen voor de eisprong. FSH zorgt ook voor de aanmaak van oestrogeen in de eierstokken, wat er op zijn beurt weer voor zorgt dat het baarmoederslijmvlies gaat groeien. Als het niveau van oestrogeen een bepaalde waarde bereikt wordt de aanmaak van FSH geremd en de afgifte van LH gestimuleerd. Ovulatie treedt op door die grote hoeveelheid LH die in een piek geproduceerd wordt. Daarna gaan de eierstokken naast oestrogeen ook progesteron maken, die er voor zorgt dat het baarmoederslijmvlies voldoende voedingsstoffen gaat bevatten voor een eventuele in te nestelen bevruchte eicel. Als er geen bevruchting plaats vindt dan dalen de niveau's van oestrogeen en progesteron flink, waardoor het baarmoederslijmvlies met de menstruatie wordt afgestoten. De lage oestrogeenconcentratie vertelt de hypothalamus dat ie de hypofyse opnieuw moet aanzetten om FSH en LH te gaan afgeven. En zo begint de volgende cyclus.

3.2 De eicellen bij de vrouw

De grootste menselijke cel is de eicel. Deze zitten in de follikels in de eierstokken. Ze worden al gevormd bij de vrouwelijke baby in de buik, zo rond de helft van de zwangerschap heeft het baby meisje ongeveer 7 miljoen follikels. Er gaan er flink wat verloren, als het meisje geboren wordt heeft ze nog ongeveer 1 miljoen follikels over. Bij de eerste menstruatie (menarche), zo rond de leeftijd van 12, 13 jaar, zijn er nog zo'n 400.000 follikels over. Tijdens de menstruatiecyclus groeit er een aantal follikels onder invloed van FSH. De follikel die de meeste FSH receptoren heeft, groeit het hardst en zal als eerste ovuleren. Dit kan in willekeurig welke eierstok gebeuren. Bij de eisprong barst het follikel en moet de eicel haar weg vinden naar de eileider (tuba uterina), dit gebeurt door voortbeweging van de golfslag van bewegende trilhaartjes in de eileider. De bevruchting van de eicel gebeurt al ergens in de eileider, waardoor een embryo ontstaat. Na een paar dagen bereikt de embryo de baarmoeder en gaat zich daar innestelen. Als de eicel niet bevrucht wordt, sterft het in de eileider, omdat onbevrucht de eicel slechts 12 tot 24 blijft leven.

3.3 De sperma aanmaak bij de man

Bij de man worden in de zaadballen zaadcellen aangemaakt, ook wel spermatozoa genoemd. Iedere zaadbal bestaat uit ongeveer 200 tot 300 lobjes, waarin ongeveer 1 tot 4 productiebuiscjes zitten, die in 30 tot 60 dagen 16 immature zaadcellen maken. Daarnaast produceren ze cellen die het hormoon testosteron en kleine hoeveelheden oestrogenen aanmaken. De immature cellen gaan daarna naar het begin van de bijbal, die eigenlijk een lang, fragiel en opgerold buiscje is. Ze worden er in weer 30 tot 60 dagen getransporteerd naar het uiteinde van de bijbal, terwijl ze verder rijpen tot mature zaadcellen, onder invloed van testosteron en het beetje oestrogenen. Vervolgens blijven

ze daar in opslag tot een zaadlozing. De optimale temperatuur voor het productieproces ligt iets lager dan de lichaamstemperatuur (circa 35 graden). De productie staat onder controle van de hypofyse die FSH en LH aanmaakt: Bij de man heeft FSH invloed op de ontwikkeling van zaadcellen. LH stimuleert de productie van het testosteron.

Er worden dus voortdurend nieuwe zaadcellen gemaakt, maar de aanmaakcellen zelf blijven gedurende de mans hele leven dezelfde. Ze slijten op den duur, zodat ze na verloop van tijd steeds minder productief worden en meer fouten gaan maken. De aanmaak varieert ook, omdat de productiebuiscjes in golven of shifts werken.

Bij een zaadlozing worden de zaadcellen door de zaadleiders naar de prostaat vervoerd. De zaadvloeistofblaasjes in de prostaat voegen op dat moment zaadvloeistof aan de zaadcellen toe, deze mix heet sperma. Vanaf de prostaat gaat het sperma via de urinebuis naar buiten.

Tussen de aanmaak van zaadcellen en het moment dat deze via de zaadlozing buiten het lichaam komen zit zo (minimaal) twee tot drie maanden.

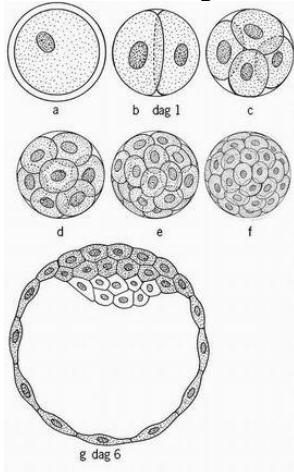
Het zaad moet zich goed kunnen voortbewegen omdat het in de baarmoeder een flink eind moet zwemmen om bij de eicel te komen die nog in de eileider zit. Spermacellen kunnen in het lichaam van de vrouw zo'n 4 tot 7 dagen overleven

3.4 De bevruchting

Er is sprake van bevruchting en nieuw leven op het moment dat de zaadcel de eicel binnendringt. Na twaalf tot twintig uur begint de ontstane cel (zygote genoemd) zich te delen, waarbij het DNA zich vermenigvuldigt. De delingen volgen zich daarna snel op, en het ontstane klompje cellen vervolgt zijn reis naar de baarmoeder. Dit duurt enkele dagen (tot 7). De zygote is de basis voor de morula, waaruit zich het embryo (het kindje), de placenta en de beschermende vliezen ontwikkelen.

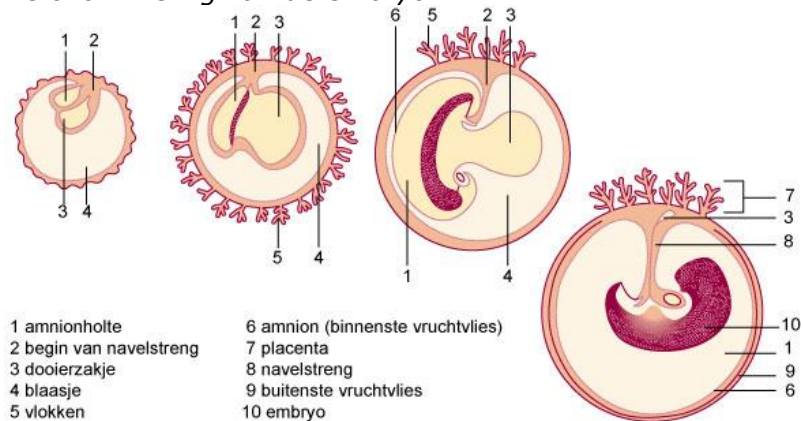
Zo'n 5 tot 7 dagen na de eisprong is de hoeveelheid progesteron op zijn hoogtepunt. De groei van de bloedvaten in de baarmoeder wordt daardoor gestimuleerd en deze voorzien het baarmoederslijmvlies van bloed. Dit moment valt ongeveer samen met de aankomst van de morula in de baarmoeder, die bij innesteling blastula genoemd wordt. Dit gebeurt circa 9 dagen na de eisprong. De blastula heeft dan een doorsnede van minder dan 0,2 mm en bestaat uit honderden cellen. Deze innesteling lukt in circa 60% van de gevallen.

De ontwikkeling van de embryo van dag 1 (a) tot circa dag 6 (g)



De cellen aan de buitenkant van de blastula zijn groot, grillig gevormd en meerkernig, ontstaan uit de versmelting van meerdere cellen. Ze worden trofoblastcellen genoemd. Ze vormen uitstulpingen die in het baarmoederweefsel doordringen. Ongeveer 13 dagen na de bevruchting vormen zich ook eukernige trofoblastcellen, die vlokken vormen. Na ongeveer 3 weken vormen zich hieruit de eerste kleine embryonale bloedvaten. Wat daarna volgt valt onder 'zwangerschap' en ligt buiten het doel van deze scriptie.

De ontwikkeling van de embryo



4 Wat zijn redenen van subfertiliteit (Westerse uitleg)

4.1.1 Algemene oorzaken

4.1.1.1 Ongunstige leefstijlfactoren

4.1.1.1.1 Cafeïne: Uit een studie uit 2011 van de Nevada School of Medicine bleek dat cafeïne de spiersamentrekkingen stoort, die eicellen helpen in hun reis van de eierstokken via de eileiders naar de baarmoeder. Een Deense studie uit 2012 toonde aan dat het drinken van 5 of meer kopjes koffie per dag de kans op een succesvolle in vitro fertilisatie met de helft kan reduceren. Dit geldt voor de vruchtbaarheid van vrouwen, bij mannen heeft cafeïne geen aangetoond nadelig effect op de vruchtbaarheid.

4.1.1.1.2 Alcohol: De spermakwaliteit bij mannen wordt negatief beïnvloed door alcohol. Alcohol tijdens de zwangerschap kan leiden tot miskraam of aangeboren afwijkingen bij de baby. Dit omdat alcohol in staat is door de barrière van de placenta heen te komen. Bij de vrouw kunnen 3 of meer glazen alcohol per week de kans op zwangerschap met een kwart verminderen.

4.1.1.1.3 Roken: Het roken van meer dan 1 sigaret per dag vermindert de kans op zwangerschap met meer dan een derde. Vrouwen die roken hebben een grotere kans op een miskraam en op loslating van de placenta tijdens de zwangerschap. Roken vergroot de kans op een vroeggeboorte, waardoor er complicaties kunnen zijn en er een grotere kans is op een (te) laag geboortegewicht, sterfte tijdens de geboorte en wiegendood.

4.1.1.1.4 Drugs en geneesmiddelen:

Impact op de bevruchting: drugsgebruik en (sommige) geneesmiddelen kunnen directe invloed hebben op de spermacellen, eicellen en de bevruchte eicellen. Dit kan leiden tot miskraam, maar ook tot afwijkingen bij het kind. Ook kan er impact zijn op de trilharen in de eileider. Dit kan resulteren in dat de bevruchte eicel niet of niet op tijd in de baarmoeder komt om in te nestelen. Er kan dan geen of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap ontstaan. Tot slot kan een drug of geneesmiddel ervoor zorgen dat het slijmvlies van de baarmoederwand onvoldoende dik is voor de innesteling van de bevruchte eicel.

Impact op de zwangerschap: Normaal gesproken is de placenta een barrière tussen moeder en kind, die sommige stoffen wel doorlaat en andere niet. Veel drugs, medicijnen en alcohol zijn in staat door de barrière van de placenta heen te gaan, en daarmee de ontwikkeling te beïnvloeden. Bij een ongeborn kinds zijn alle functies nog in ontwikkeling, en dus ook het vermogen om schadelijke stoffen af te breken tot stoffen die uitgescheiden kunnen worden. Daarom kunnen ze ernstige ontwikkelingsstoornissen bij de baby veroorzaken. Dit kan resulteren in een kind met een handicap, ondervoeding, groeiachterstand en gezondheidsproblemen en vroeggeboortes. Ook het loslaten van de placenta tijdens de zwangerschap kan door hierdoor veroorzaakt worden.

- 4.1.1.1.5 SOA's: door sommige soa's kunnen verstoppingen of verklevingen veroorzaken in eileiders en zaadleiders. Een beruchte soa is de Chlamydia-infectie die een groot risico op verstopte eileiders met zich meebrengt.
- 4.1.1.1.6 Sport en stress: overmatig sporten en grote stress hebben een negatieve impact op de vruchtbaarheid, omdat de werking van de hypofyse of hypothalamus hierdoor verstoord kan raken. Wanneer deze niet optimaal werken, zullen de eierstokken niet gestimuleerd worden door LH en FSH en kan er falen van eisprong ontstaan.
- 4.1.1.1.7 Schadelijke stoffen en straling, zoals industriële chemicaliën, lood, verf, bestrijdingsmiddelen kunnen bij mannen beschadiging van de zaadcellen veroorzaken en bij vrouwen van de eicellen. Aangeboren afwijkingen kunnen het gevolg zijn.
- 4.1.1.1.8 Continue verstoring van bioritme: verstoring van de biologische klok heeft allerlei fysiologische effecten die gezondheidseffecten meebrengen. Dit resulteert in verhoogde kans op verminderde vruchtbaarheid en miskramen. Deels is dit ook te wijten aan een andere levensstijl van ploegenwerkers, die indirect met dit verstoorde bioritme te maken hebben. Maar voor het grootste deel heeft het te maken met impact op de biologie van de mens, verstoord slaapgedrag, verstoord sociaal leven en verstoord eetgedrag.
- 4.1.1.1.9 Groot over- of ondergewicht: omdat de werking van de hypofyse of hypothalamus hierdoor verstoord kan raken. Wanneer deze niet optimaal werken, zullen de eierstokken niet gestimuleerd worden door LH en FSH en kan er falen van eisprong ontstaan. Vetzellen in het lichaam produceren (naast de eierstokken) oestrogeen. Wanneer er te veel vetcellen zijn, raakt de balans verstoord.

4.1.2 Oorzaken bij de man

Voor een man om vruchtbaar te zijn moet de kwaliteit van de zaadcellen goed zijn. De zaadcellen (sperma) worden continu en met miljoenen tegelijk aangemaakt en bewaard in de testikels of zaadballen. Om een eikel te kunnen bevruchten zijn er de volgende voorwaarden:

- Er moeten genoeg spermacellen zijn
- De zaadcellen moeten een normale vorm en structuur hebben
- De zaadcellen moeten zich goed kunnen voort bewegen.

Subfertiliteit bij de man ontstaat door de redenen genoemd bij algemene oorzaken (zie 4.1.1), door trauma's of operaties die de fysieke structuren raken of door een te hoge temperatuur van de balzak (door kleding, laptop op schoot etc). Ook kan koorts een tijdelijke reden zijn van verminderde vruchtbaarheid. Hieronder wordt dit verder uitgewerkt.

4.1.2.1 Tijdens productie en rijping

De meest voorkomende problemen bij mannen zijn problemen met de productie en rijping van de zaadcellen. Dit resulteert in onvoldoende of geen zaadcellen in het sperma, of in minder beweeglijk zaad of met abnormale vorm.

Onevenwicht in de hormonen kunnen invloed hebben op de spermakwaliteit. De hypofysevoorkwab kan teveel of te weinig FSH en/of LH aanmaken, waardoor de aanmaak van testosteron en oestrogeen beïnvloed wordt.

Wat kan voorkomen is dat de man antilichamen aanmaakt tegen zijn eigen zaadcellen, meestal als gevolg van een letsel, operatie of infectie. Hierdoor wordt de beweeglijkheid aangetast.

Door aanwezige spataders (of varicoceles) ter hoogte van de balzak zijn die aders flink uitgezet en werken de terugslagkleppen, die moeten voorkomen dat het bloed terug stroomt, niet meer. Dit veroorzaakt dat het bloed via de aders kan terugstromen naar de balzak. Dit bloed is op lichaamstemperatuur, waardoor de temperatuur te hoog wordt voor een optimaal productieproces.

Genetische factoren en dan met name afwijkingen ter hoogte van het Y chromosoom kunnen een impact hebben op de vruchtbaarheid.

4.1.2.2 Tijdens transport

Een verminderde werking van de zenuwen en spieren in de hals van de urineblaas tijdens een orgasme kunnen een retrograde zaadlozing veroorzaken. Het sperma komt dan tijdens de ejaculatie omhoog in de urineblaas, ipv naar buiten de baarmoederhals in te gaan.

Door infecties, operatieve ingrepen of aangeboren afwijkingen kunnen er obstructies bestaan in het mannelijk voortplantingsstelsel, waardoor de zaadcellen niet in de urinebuis terecht kunnen komen.

Een enkele keer is 1 of beide teelballen niet ingedaald in de balzak, of zijn ze afwezig. Dit noemt men cryptorchidie. Deze anatomische afwijking verhogen de kans op onvruchtbaarheid.

Een onderbreking van de zenuwen in de rug (dwarslaesie) kan als gevolg hebben dat een man in meer of mindere mate verlamd is, waardoor er problemen kunnen zijn met de ejaculatie.

Ook psychische problemen kunnen zorgen voor een seksuele dysfunctie.

4.1.3 Oorzaken bij de vrouw

4.1.3.1 Verhoogde leeftijd:

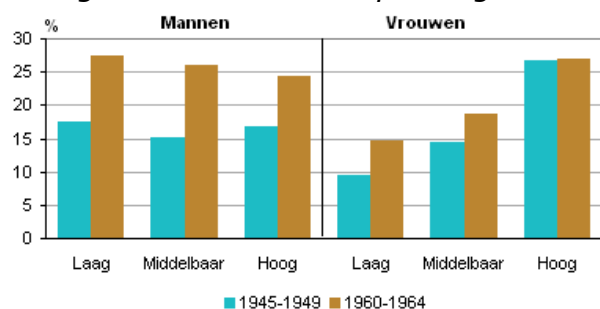
De vruchtbaarheid van de vrouw wordt minder naarmate ze ouder wordt. Dit heeft te maken met de verminderde kwaliteit van de eicellen en het verminderd aantal eicellen wat nog beschikbaar is. Ook verandert de hormonale werking met de leeftijd, waardoor ook het aantal miskramen stijgt met de toenemende leeftijd. Vrouwen die tussen 1945 en 1949 geboren zijn, kregen gemiddeld op 24,8 jarige leeftijd hun eerste kind. Voor vrouwen die tussen 1960 en 1964 geboren zijn is dat op 28,0 jarige leeftijd.



Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/40/meer-vrouwen-woorden-na-hun-35ste-moeder>

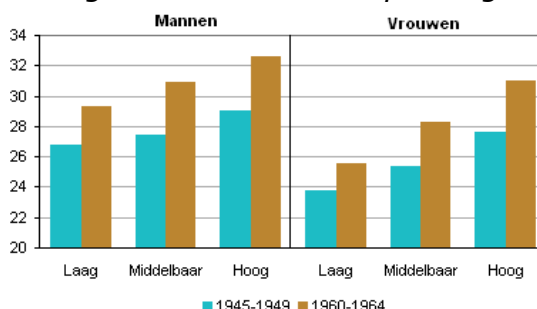
In de huidige maatschappelijke context besluiten steeds meer vrouwen pas op latere leeftijd aan kinderen te (willen) beginnen. Hierbij spelen oa economische redenen een rol, bijvoorbeeld het hebben van een carrière. Het opleidingsniveau is sterk hieraan gekoppeld, hoger opgeleide vrouwen stellen het moederschap het meest uit en zijn het vaakst kinderloos. De gemiddelde leeftijd waarop een vrouw haar eerste kind kreeg is bij de hoger opgeleiden 5,5 jaar hoger dan bij vrouwen die minder hoog zijn opgeleid (en geboren tussen 1960 en 1964)

*Aandeel kinderloze mannen en vrouwen
Naar geboortecohort en opleidingsniveau*



Bron: CBS

*Gemiddelde leeftijd bij het eerste kind
naar geboortecohort en opleidingsniveau*



Bron: CBS

Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2012/37/vruchtbaarheid-van-mannen-en-vrouwen-naar-opleidingsniveau>

Niet alleen het aantal beschikbare eicellen neemt af met de leeftijd, ook het aantal afwijkende eicellen neemt toe. Op 20-jarige leeftijd heeft een vrouw circa 20% afwijkende eicellen, op de

leeftijd van 40 jaar is inmiddels 80% afwijkend. Naast een verminderde vruchtbaarheid leidt dit ook tot een groter risico op miskraam.

4.1.3.2 Hormonale afwijkingen

- 1) Als de hypofyse of hypothalamus niet optimaal werken, zullen LH en FSH niet in de juiste hoeveelheden geproduceerd worden. Hierdoor zullen de eierstokken niet op de juiste manier gestimuleerd worden. Oorzaken van een suboptimale werking van hypofyse of hypothalamus kunnen zijn:
 - Een te laag lichaamsgewicht (of eigenlijk een te lage vetmassa)
 - Stress
 - Extreme fysieke inspanningen
 - Chronische ziekten
 - Bepaalde medicijnen (oa bepaalde antidepressiva)
- 2) Bij PCOS (Polycysteus ovarieel syndroom) zijn er meerdere kleine follikels aanwezig die zich niet kunnen ontwikkelen tot een rijpe eikel door een verstoring van de hormoonbalans. Deze kleine follikels worden cysten genoemd. De eierstokken produceren dan meer testosteron dan zou moeten (zich ook uitend in acne, vette huid, overmatig haargroei). Ovulatie blijft dan uit (anovulatie genoemd), omdat er geen rijpe eikel ontstaat. De productie van testosteron staat onder invloed van LH. De waardes van LH, testosteron en soms insuline zijn verhoogd. De waardes van FSH zijn juist te laag, waardoor er geen rijping en eisprong plaatsvinden en menstruatie vaak uitblijft. De kleine follikels/cysten liggen als een 'kralenkrans' in de eierstokken.

Over de oorzaak is weinig bekend. Er is wel een correlatie met overgewicht en een correlatie met een verstoorde suikerstofwisseling (insuline-resistentie). Bepaalde genetische factoren geven een grotere kans dit syndroom te krijgen. Hier doet men momenteel onderzoek naar. Sommige wetenschappers zien de insuline-resistentie als oorzaak van PCOS.

- 3) Overproductie van prolactine (stresshormoon of borstvoedingshormoon) door de hypofyse hebben een negatieve invloed op de productie van FSH en LH. Dit kan worden veroorzaakt door een goedaardig gezwel van de hypofyse, door bepaalde medicijnen of stress.

4.1.3.3 Endometriosis

Het baarmoederslijmvlies wordt ook wel endometrium genoemd. Bij endometriose zit dit slijmvlies niet alleen in de baarmoeder, maar ook op andere plaatsen in het lichaam, zoals in de baarmoederwand, op de eierstokken, eileiders, buikvlies, blaas, darmen. Deze woekeringen ondergaan dezelfde veranderingen tijdens de cyclus als het slijmvlies in de baarmoeder, wat als gevolg heeft dat tijdens de menstruatie deze endometriosehaarden bloeden op plekken waar het bloed niet (zomaar) het lijf kan verlaten. Dit kan veel pijnklachten geven, dit is vaak afhankelijk van de locatie waar de endometriosewoekeringen zitten. Als er sprake is van endometriose in de eierstokken, dan kunnen chocoladecysten ontstaan, dit zijn cysten gevuld met oud bloed (qua kleur lijkend op chocolade). De vorming van deze cysten lijkt een natuurlijke reactie van het lichaam die een manier zoekt om het vrijgekomen bloed uit de weg te ruimen. Deze cysten worden soms zo groot als een sinaasappel, met als gevaar dat ze kunnen knappen of om de as gaan draaien.

Waarschijnlijk heeft 1 op de 10 vrouwen een vorm van endometriose, maar niet iedereen heeft er klachten van. Hoe deze chronische ziekte ontstaat is nog niet bekend.

Endometriose heeft invloed op de vruchtbaarheid, doordat endometriose zich kan vastzetten op de eierstokken en zo het loslaten van een eikel verhindert. Ook kunnen de eileiders erdoor verkleefd raken of verhindert een cyste het innestelen van een bevruchte eikel. Endometriose heeft ook chronische ontstekingsprocessen tot gevolg als het zich op plekken in de buikholte bevindt

4.1.3.4 Verklevingen

Verklevingen kunnen een bron van verminderde vruchtbaarheid zijn. Als bijvoorbeeld de eileiders verkleefd zijn kan de doorgang voor een eikel richting de baarmoeder verhindert zijn. Een verkleving in de baarmoeder kan innesteling verhinderen. Oorzaken hiervoor kunnen zijn: soa's zoals Chlamydia infectie, buikoperaties (bijvoorbeeld na een laproscopie (kijkoperatie) of een abortus of door resterende placentaresten van een vorige bevalling), vochttopstapeling in de eileider.

4.1.3.5 Anatomische en genetische afwijkingen

Anatomische en genetische afwijkingen kunnen uiteraard ook een oorzaak zijn voor verminderde vruchtbaarheid. Zo kunnen eierstokken of baarmoeder ontbreken of een afwijkende vorm hebben. Dit wil nog wel eens voorkomen bij DES-dochters. Ook vrouwen met het syndroom van Turner, die in plaats van 2 X chromosomen er slechts 1 hebben kunnen anatomische afwijkingen de vruchtbaarheid ernstig beïnvloeden.

4.1.3.6 Vleesboom (myoma uteri)

Een vleesboom is een goedaardig gezwel in de spierwand van de baarmoeder. Zij groeien onder invloed van oestrogeen. Vaak worden geen klachten ervaren, maar som is er wel sprake van pijn of hevige menstruatiebloedingen. Ze variëren in aantal en grootte (van een speldenknop tot meloen grootte). Circa 20% van de vrouwen van 40 jaar en ouder heeft vleesbomen. Waarom ze ontstaan is niet duidelijk. Een vleesboom kan verhinderen dat een eikel zich kan vastzetten in de baarmoeder of zich normaal kan ontwikkelen.

4.1.3.7 Menstruatiecyclusafwijkingen

Bovengenoemde zaken kunnen zich uiten in afwijkingen in de menstruatiecyclus. Deze zijn dus niet zozeer een reden voor subfertiliteit, maar (Westers gezien) meer een gevolg van. De volgende onderscheiding is te maken:

Afwijkingen in duur:

- Amenorroe: geen menstruatie meer voor minimaal 6 maanden
- Oligomenorroe: cyclus langer dan 35 dagen, korter dan 6 maanden
- Polymenorroe: cyclus korter dan 25 dagen

Afwijkingen in hoeveelheid bloedverlies:

- Menorrhagie: normale regelmatige cyclus, maar grote hoeveelheid bloedverlies en/of meer dagen
- Hypermenorroe: normale regelmatige cyclus, maar grote hoeveelheid bloedverlies
- Hypomenorroe: normale regelmatige cyclus, maar kleine hoeveelheid bloedverlies
- Metrorrhagie: wisselende hoeveelheid bloed, wisselend aantal dagen bloedverlies, wisselende duur cyclus

Anders:

- Intermenstrueel bloedverlies: bloedverlies tussendoor, zonder buikkrampen bij een verder normale cyclus
- Postcoitaal bloedverlies: bloedverlies direct na het hebben van seks
- Postmenopauzaal bloedverlies: bloedverlies nadat je langer dan 6 maanden geen menstruatie meer hebt gehad in de overgang

De reguliere geneeskunde heeft ruimere normen met betrekking tot wat 'normaal' is en heeft niet veel tools om hier verandering in aan te brengen, anders dan het toevoegen van hormonen (bijvoorbeeld het voorschrijven van de anticonceptiepil bij vrouwen die niet zwanger willen worden maar geen last willen hebben van vervelende menstruatieklasten).

4.1.3.8 Vervroegde overgang

Bij prematuur ovarieel falen ofwel vervroegde menopauze is er sprake van een te laag aantal overgebleven eicellen, waardoor de overgang vervroegd optreedt. Van vervroegd spreekt men als dit gebeurt bij vrouwen jonger dan 40 jaar.

4.1.3.9 Psychische factoren

Net als bij mannen kunnen ook bij vrouwen psychische factoren een rol spelen, zoals vaginisme, waarbij de vagina dusdanig wordt opgespannen dat penetratie van de penis moeilijk of zelfs onmogelijk is.

4.2 Behandeling

Het voert te ver om in deze scriptie alle mogelijke reguliere behandelingen op te nemen. Welke belangrijk zijn om rekening mee te houden bij het toepassen van Tuina massage-therapie zijn:

4.2.1 IUI

Bij IUI wordt sperma direct in de baarmoeder gespoten met behulp van een dun slangetjes. Dit kan een oplossing zijn bij minder goede zaadkwaliteit of als het slijm van de baarmoedermond moeilijk doorgankelijk is. Soms wordt de IUI behandeling ondersteunt door hormoonbehandeling. Er wordt dan clomifeen geslikt dat de afgifte van FSH stimuleert of FSH wordt met hormooninjecties toegediend. Dit gebeurt in dag 5 tot en met dag 10 van de cyclus. Met echoscopisch onderzoek wordt in de gaten gehouden of er

niet te veel eiblaasjes in de eierstokken aanwezig zijn. Zodra de eiblaasjes groot genoeg zijn (circa 20mm) wordt het hormoon HCG toegediend om de eisprong op te wekken. De slagingskans na 6 cyclussen ligt op iets meer dan 50%.

4.2.2 IVF

Bij IVF wordt via een eicelpunctie een eikel uit de eierstok gehaald. Deze wordt in het laboratorium in een glazen schaal met het sperma samengebracht. Als er bevruchting plaatsvindt (te zien onder een microscoop) wordt het vruchtje (maximaal 2) teruggeplaatst in de baarmoeder, waar het zelf moet innestelen.

Hormoonbehandeling is van toepassing, een maand voor de IVF behandeling wordt gestart met het toedienen van een LHRH-analoog voor zo'n 2 tot 3 weken. Deze onderdrukt de eigen hormoonactiviteit en kan bijwerkingen hebben, zoals opvliegers, nachtelijk zweten en andere overgangsklachten. Depressie is ook een mogelijke bijwerking. Een alternatief is om gebruik te maken van een LHRH-antagonist en deze toe te dienen vlak voor de eisprong verwacht wordt. Dit heeft een sneller effect op de hormoonhuishouding en is sneller weer uit het lichaam. Een voordeel hierbij is ook dat er geen overgangsklachten ontstaan zoals bij de LHRH-analoog. Verder worden dagelijks FSH-hormoon injecties toegediend, nadat gecontroleerd is middels een echo dat er geen cystevorming is. Hormoonwaarden worden met bloed- of urinetesten in de gaten gehouden, om zo evt de hoeveelheid FSH aan te passen. Ook bij IVF wordt, net als bij IUI met hormoonbehandeling, bij de juiste grootte van de follikels hCG toegediend om de ovulatie op te wekken. Vlak daarvoor wordt de eicelpunctie gedaan, onder toediening van pijnstilling.

Deze methode wordt toegepast als er sprake is van slechte zaadkwaliteit, als de eileiders ondoorgankelijk zijn of de oorzaak van onvruchtbaarheid onbekend is. De slagingskans van iedere IVF poging ligt rond de 20%.

4.2.3 ICSI

ICSI lijkt erg op IVF, met het verschil dat (bewerkt) sperma via een naald in de eikel wordt gebracht. Dit wordt alleen gedaan als de zaadkwaliteit zo slecht is, dat het zaad zelf de eikel niet kan bevruchten.

5 Hoe ontstaat een zwangerschap? TCM uitleg

5.1 De menstruele cyclus bij de vrouw

In TCM wordt de menstruele cyclus bepaald door een cyclus van Nier-Yin en Nier-Yang, die elkaar als een eb en vloed afwisselen. Zodra de menstruatie start daalt Yang en stijgt Yin, dat een maximum krijgt bij de ovulatie. Bij de ovulatie daalt Yin en stijgt Yang. De belangrijke transitie momenten zijn daarmee de menstruatie (Yang transformeert in Yin) en de ovulatie (Yin transformeert in Yang). Deze transformatie staat onder controle van Hart en is afhankelijk van Hart-Qi en Hart-Xue.

Voor een goed begrip volgt hieronder de uitleg van enkele belangrijke begrippen:

Uterus: de baarmoeder komt overeen met de Dan Tian en Bao in de onderste warmer. De baarmoeder wordt ook wel Zi Bao genoemd (opslagplaats voor baby) waarmee het verschil wordt aangegeven met de Bao die ook in de man ligt. De baarmoeder is een van de extra Yang organen, die zowel Yange als Yinne kenmerken vertoont. Yange kenmerken zijn de menstruatie en bevalling en dat het een hol orgaan is. Yinne kenmerken zijn de opslagfunctie voor Bloed en de baby tijdens een zwangerschap. De baarmoeder is verbonden met de Nier via de Bao Luo en met het Hart via de Bao Mai. In TCM wordt onder de baarmoeder ook de eileiders en eierstokken verstaan.

Tian Gui: hieronder wordt bij vrouwen het menstratiebloed verstaan. Maciocia verstaat er ook de eicellen onder. Tian betekent Hemel of Hemels en daarmee wordt de sterke relatie met het grotere geheel aangeduid. Het valt niet goed te vertalen, maar het betekent een soort van Hemels water, een transformatie van Nier-Water, Nier-Yin dat door Nier-Yang getransformeerd is. Het is dus niet hetzelfde als Xue en staat dus niet onder dezelfde invloed als Xue van Hart, Lever en Milt; deze organen helpen alleen in het transformatieproces om Tian Gui te vormen.

Invloed van buitengewone meridianen: de baarmoeder heeft rechtstreeks contact met Ren Mai (Zee van Yin), Du Mai (Zee van Yang) en Chong Mai (Zee van Xue). Bao Luo en Bao Mai zijn vertakkingen van Chong Mai. Deze 3 buitengewone meridianen hebben dan ook een grote invloed op menstruatie en vruchtbaarheid.

De Chong Mai beïnvloedt de toevoer en juiste beweging van bloed in de baarmoeder en controleert de menstruatie in al zijn aspecten.

De Ren Mai en de Du Mai regelen de hormonale veranderingen tijdens 7-jaars cyclus van de vrouw en ook tijdens de maandelijkse menstruatie cyclus. Ze zijn te vergelijken met de hypothalamus-hypofyse-eierstokken samenwerking. De Ren Mai verzorgt daarin de Yinne substanties (Yin, Jing, vloeistoffen/secreties), de Du Mai zorgt voor het Yange aspect (Nier-Yang, Ming Men, ministerieel vuur, groei).

De menstruele cyclus wordt binnen TCM in 4 fasen verdeeld:

Bloed fase (menstruatiefase):

Deze fase start op de eerste dag van de bloeding. De Chong Mai en de Ren Mai beginnen zich te legen, Qi en Xue bewegen naar beneden. Nier-Yin en Lever-Bloed zijn op hun laagste niveau. Yang is op zijn maximum en begint om te vormen naar Yin, onder invloed

van het Hart (het dalen van Hart-Qi via de Bao Mai). Deze fase vindt plaats in het centrale gedeelte van de onderbuik en staat met name onder invloed van de Chong Mai.

Vertaling richting de westerse termen: Progesteron wordt gezien als Yang, die flink daalt in deze fase.

Yin fase:

In deze fase is er een relatieve leegte van Bloed, Yin en in de Ren Mai en Chong Mai. Er is een tamelijk snelle groei in Yin (Nier-Yin), met een toename van Jue Yin, merkbaar aan de transparante vaginale secretie voor de ovulatie. Het endometrium groeit onder invloed van Yin en de eicellen (Yin) groeien. De Chong Mai en de Ren Mai vullen zich met Yin en Bloed. Deze fase staat het meest onder invloed van Ren Mai en Nier-Yin.

Vertaling richting westerse termen: Oestrogeen wordt gezien als Yin die in deze fase groeit.

Yang fase:

De ovulatie vindt plaats, Ovulatie heeft Nier-Yin nodig, maar ook het verwarmen door het ministerieel vuur. Het Yin zit op zijn maximum en begint zich te transformeren naar Yang, weer onder invloed van het Hart (het dalen van Hart-Qi via de Bao Mai). Het Yang stijgt in een piek. Hierdoor vindt de eisprong plaats. Dit is te merken aan de temperatuurstijging. Er is grote activiteit van de Chong Mai, Ren Mai en Du Mai. Qi en Xue bewegen zich omhoog. Deze fase vindt met name plaats in de laterale onderbuik (de locatie van de eierstokken) en staat met name onder invloed van Ren Mai, Du Mai, Nier-Yin en Nier-Yang.

Vertaling naar westerse termen: de eicellen en oestrogeen kunnen als (Nier-)Yin beschouwd worden, het progesteron, testosteron en LH als ministerieel vuur / Yang.

Qi fase:

Er is een snelle groei van Yang tot een maximum, het Yin neemt af. Qi is in beweging, dit beweegt de eicel in de eierstokken richting de baarmoeder. Lever Qi en Lever Bloed hebben grote invloed op deze beweging. Qi en Bloed bereiden zich voor op ofwel een bevruchting, ofwel de volgende menstruatie. Premenstruele symptomen kunnen ontstaan, met name door eventuele pathologie van Lever. Deze fase staat met name onder invloed van Chong Mai.

5.2 Het sperma van de man

Zaadcellen vinden hun weg naar de eicel van de vrouw in het zaadvloeistof. De zaadcellen vertegenwoordigen met hun dynamiek en snelheid het Yang, de vochtige en voedende zaadvloeistof het Yin. Van het totale sperma is slechts 1% zaadcellen.

5.3 de bevruchting

Recentelijke Chinese Geneeskunde boeken schrijven maar weinig over embryologie, net als in de klassieke teksten waar er ook niet veel over geschreven werd.

De bevruchting is eigenlijk als een dans van Yin (de eicel) en Yang (de spermacel).

Bij de bevruchting komen de Jing van de man en de vrouw bij elkaar. Deze vormen de voorhemelse Jing en de Shen. Als de vrouwelijke eicel bevrucht wordt (zygote genaamd) dan deelt de cel zich horizontaal in twee cellen. Bij deze deling ontstaan de Ren Mai en de Du Mai, die de fundamentele controle over alle Yin en Yang in het lichaam hebben. Deze twee cellen delen zich weer verticaal in vier cellen, waarbij de Dai Mai ontstaat, die het 'boven en onder' regeert.

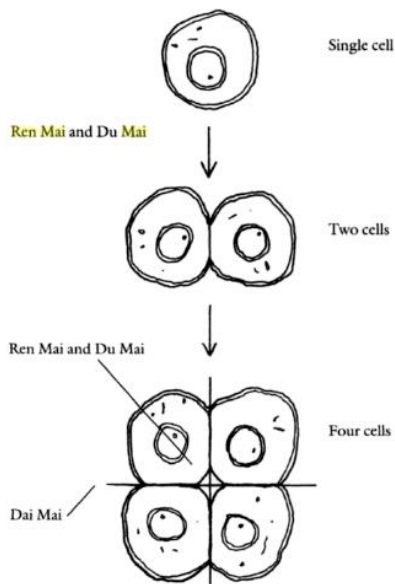


Fig. A.1. Formation of the *Ren Mai*, *Du Mai*, and *Dai Mai* from the Ovum

bron: *BodyWork Shiatsu, bringing the Art of Finger Pressure to the Massage Table*, Carl Dubitsky

Ook zijn er overeenkomsten gevonden tussen de Ren Mai, Du Mai, Chong Mai en de kiem lagen van een embryo, namelijk respectievelijk endoderm, ectoderm en mesoderm.

De buitengewone (Yang)organen worden daarna gevormd; de hersenen, het beenmerg en de botten en de bloedvaten. De 12 hoofdmeridianen ontstaan pas na de geboorte.

6 Wat zijn redenen van subfertiliteit (TCM uitleg)

6.1 Algemeen

6.1.1 Ongunstige leefstijfactoren

In TCM worden eigenlijk alle bij 4.1.1.1 genoemde factoren ook gezien als ongunstig voor de vruchtbaarheid. Hieronder volgt enige toelichting hierop:

6.1.1.1 *Cafeïne en alcohol* voegen hitte aan het lichaam toe en worden gezien als toxines die de Lever belasten

6.1.1.2 *Roken* droogt Bloed en Jing uit en leidt tot Nier Yin Leegte en Jing leegte

6.1.1.3 *Drugs en geneesmiddelen* worden binnen de TCM als toxines beschouwd, als hitte. Daar waar anti-biotica binnen de westerse geneeskunde vaak wordt voorgeschreven, wordt binnen de holistische geneeskunde anti-biotica gezien als een stof die ook heel veel schade kan aanrichten.

6.1.1.4 *SOA's* worden gezien als toxische Hitte

6.1.1.5 *Sport en stress* deze verzwakken Milt, Lever en Nier Yang en ontregelen Chong Mai en Ren Mai. Met name intensieve sport tijdens puberteit of zwangerschap putten Milt en Nier Yang uit.

6.1.1.6 *Schadelijke stoffen en straling* worden binnen de TCM als toxines beschouwd, als hitte. Binnen de holistische geneeskunde wordt deze negatieve invloed als veel groter en veelomvattender gezien dan binnen de westerse geneeskunde. Diverse studies tonen aan blootstelling aan luchtvervuiling, watervervuiling en allerlei kunstmatige toevoegingen die een werking hebben vergelijkbaar met oestrogenen in het lichaam significante effecten hebben op de vruchtbaarheid van mensen. Het lichaam kan deze niet goed afbreken, waardoor laag-niveau waarden ontstaan die lange termijn in het lichaam blijven. Deze effecten worden regelmatig weg gebagatelliseerd door bedrijven die andere belangen hebben. Een uitgebreide lijst van schadelijke stoffen ("environmental pollutants") is te vinden vanaf bladzijde 430 in Jane Lyttleton's *Treatment of Infertility with Chinese Medicine*.

6.1.1.7 *Continue verstoring van bioritme*: het bioritme is door de Chinezen al duizenden jaren geleden 'uitgevonden'. De energie beweegt zich door ons lichaam volgens de orgaanklok. Het niet in acht nemen van de orgaanklok en het natuurlijke ritme van dag&nacht en de seizoenen kan leiden tot allerlei ziekteverschijnselen.

6.1.1.8 *Groot over- of ondergewicht* binnen TCM wordt niet zozeer het gewicht als wel het voedingspatroon en eventueel aanwezige damp of andere pathogeen beschouwd. Zie hiervoor 6.1.1.17.

Naast deze factoren worden binnen TCM de volgende factoren ook nog gezien als een invloed op vruchtbaarheid:

6.1.1.9 *Klimaten*. Koude (Han), damp (Shu) en zomerhitte (Re) kunnen het lichaam belasten waardoor de vruchtbaarheid wordt verminderd. Een invasie van koude door het dragen van ongepaste kleding kan er voor zorgen dat er koude in de baarmoeder komt en die kan ook weer leiden tot bloed stase.

6.1.1.10 *Seksuele activiteit*

- Seksuele activiteit op te vroege leeftijd (voor of vroeg in de puberteit) ontregelt Chong Mai, Ren Mai en Nier. Dit kan leiden tot Bloed Leegte en Bloed stase
- Seksuele activiteit tijdens de menstruatie blokkeert de neerwaartse stroming van menstruatiebloed en leidt tot Bloed Stase
- Te weinig seksuele of overmatige seksuele activiteit worden beide gezien als pathogeen.

6.1.1.11 *tampons, spiraaltje*. Dit kan leiden tot Bloed stase omdat ze de neerwaartse beweging van menstruatiebloed blokkeren.

6.1.1.12 *Hormoontherapie* het manipuleren van de hormoonhuishouding (zoals bij kunstmatige zwangerschapsmethoden, anticonceptiepil, hormoonspiraaltje) kan tot een ontregeling van Chong Mai en Ren Mai leiden.

6.1.1.13 *Zwangerschap en bevalling* tijdens iedere zwangerschap en bevalling kunnen zich omstandigheden voordoen die pathogeen zijn. Bijvoorbeeld een groot bloedverlies tijdens de bevalling kan leiden tot Bloed Leegte. Veel zwangerschappen in korte tijd putten het lichaam uit. Belangrijk is om eventuele bijzonderheden goed uit te vragen of hier mogelijke pathogene omstandigheden zijn geweest.

6.1.1.14 *IVF, miskramen, abortus* iedere ivfpoging, miskraam en abortus tellen mee alsof het de geboorte van een kind betreft voor wat betreft het verlies aan Jing. Indien daarna ook nog te weinig rust wordt genomen leidt dit tot uitputting van Nier, Chong Mai en Ren Mai.

6.1.1.15 *Overwerk* onder overwerk verstaan we hier gedurende lange tijd te veel werken met te weinig rust. Dit kan Nier Yin Leegte tot gevolg hebben.

6.1.1.16 *Tekort aan slaap* slaap is van wezenlijk belang voor het voeden van Bloed en de opbouw van Qi en het behoud en de verzorging van Nier Yin en Nier Yang. Een goede slaaphygiene is daarom van belang. Uiterlijk om 23u zou je moeten slapen wil je optimaal gebruik maken van de 'houttijd' in de tijdsklok, die de verzorging van Bloed voor zijn rekening heeft.

6.1.1.17 *Voeding* een verkeerd voedingspatroon verzwakt of over-stimuleert volgens de Chinese geneeskunde. Zo verzwakt te veel suiker/zoetheid het aarde element en een overdaad aan pikante kruiden verzwakt het metaal element. Daarnaast vind

je in de praktijk veel mensen die erg weinig water drinken, wat het water element onderuit haalt.

6.2 Oorzaken bij de man

De basis randvoorwaarde voor volwaardig potentieel om voort te planten is een sterke Nier Jing en een goede balans van Nier Yin en Nier Yang. De Nieren zijn dus uiterst belangrijk voor mannelijke vruchtbaarheid. Daar kunnen dus 3 oorzaken liggen: zwakke Nier Jing, Nier-Yin-Leegte en Nier-Yang-Leegte.

Nier Jing lijkt met de afgelopen generaties flink achteruit gegaan te zijn. Een reden hiervoor lijkt te zijn dat de blootstelling aan schadelijke verontreinigende stoffen enorm is toegenomen. Die kunnen bij de ontwikkeling van het Jing een mannelijk kindje in de baarmoeder effect hebben op zijn latere vruchtbaarheid.

Daarnaast kan er sprake zijn van blokkades van ofwel Bloed of Qi en kan er sprake zijn van Damp-Hitte.

Chinees gezien gelden als mogelijke oorzaken min of meer dezelfde als die bij de vrouw, die hieronder worden uitgewerkt. Wel geldt dat mannen meer Qi en Yang wezens zijn, daar waar de vrouw meer Yin en Bloed wezens zijn en derhalve zullen de pathologiën vaker in die lijn liggen.

6.3 Oorzaken bij de vrouw

Je kunt op verschillende manier kijken naar welke oorzaken een rol spelen.

Er kan een disbalans zijn

- van Yin en Yang
- in een of meerdere organen of elementen
- op Qi, Bloed of Jue Yin niveau

Daarnaast heeft verminderde vruchtbaarheid nagenoeg altijd een effect op de gemoedsrust en de Shen. Omgekeerd kan het ook zo zijn dat de Shen door iets anders is aangedaan (bijvoorbeeld door het verlies van een dierbare of een groot trauma uit het verleden) en dat het niet in balans zijn van de Shen invloed heeft op het zwanger kunnen worden.

Het is ondoenlijk om in deze scriptie alle mogelijke pathologiën te beschrijven. Vaak zal er ook sprake zijn van combinaties van pathologiën. Ik beperk me dan ook tot een aantal veel voorkomende situaties die ik verder uitwerk.

6.3.1 Disbalans Yin en Yang

Als er buitengewoon duidelijk een disbalans in Yin en Yang is dan is er vaak sprake van interne koude of hitte. Een disbalans van een van de organen of elementen ligt hier dan vaak aan ten grondslag. Daarnaast kan een externe pathogene factor voor bijvoorbeeld een koude in een van de organen zorgen, Koude in de Uterus is daar een voorbeeld van. Hoewel een disbalans van Yin en Yang vaak snel herkenbaar is, is deze diagnose onvoldoende concreet om er een goed behandelplan op te maken. Zo zul je bijvoorbeeld

Valse Hitte moeten proberen terug te leiden naar het orgaan dat daar het meest voor aangewezen is.

6.3.2 Disbalans organen / elementen

Niet alle organen / elementen zijn even belangrijk bij het thema 'vruchtbaarheid'. De van belang zijnde organen met de voor vruchtbaarheid belangrijkste pathologiën licht ik hieronder toe.

6.3.2.1 Nieren

De Nieren zijn buitengewoon belangrijk in het voortplantingssysteem omdat het:

- Jing herbergt, wat de oorsprong vormt van Tian Gui
- In de Nieren vindt zich het beginpunt van de Ren Mai, de Du Mai en de Chong Mai die alle drie een grote invloed op de voortplanting hebben
- De Nieren zijn de oorsprong van alle Yin en Yang in het lichaam. Zowel Nier-Yin als Nier-Yang beïnvloeden de Uterus.
- Yuan Qi vindt zijn basis in de Nieren. Zonder Yuan Qi lopen transformatieprocessen niet goed. De hele menstruele cyclus en de zwangerschap zijn grote transformatieprocessen.
- Het vuur van Ming Men (ministerieel Vuur) bevindt zich in de Nieren: als er te weinig ministerieel vuur is dan kan de Uterus te weinig verwarmd worden, kan er sprake zijn van pijnlijke menstruatie en weinig libido. Als er te veel ministerieel vuur is verhit dat het Bloed, waardoor er heftige menstruatie kan zijn, onvruchtbaarheid of miskramen.

Belangrijke pathologiën van de Nieren die invloed hebben op vruchtbaarheid zijn:

Nier-Yin Leegte

Als er sprake is van Nier-Yin Leegte kunnen de volgende symptomen ontstaan: onvruchtbaarheid, menorrhagie, herhaalde miskraam, lage rugpijn, duizeligheid, gevoel van hitte, nachtzweeten etc omdat er Lege Hitte is.

Tong: normale kleur zonder beslag

Pols: Oppervlakkig leeg

Nier-Yin Leegte kan samen gaan met Nier-Yang leegte, maar veelal zal 1 van de 2 overheersen.

Nier-Yang Leegte

De volgende symptomen wijzen op Nier-Yang Leegte:

Amenorroe, onvruchtbaarheid, te vroeg komende menstruatie, heftige menstruatie, miskramen, algeheel gevoel van koude, frequente lichte urine, rugpijn, duizeligheid, bleek gezicht, somberheid, laag libido, uitputting.

Tong: Bleek en vochtig

Pols: Diep zwak

Nier-Jing Leegte

Bij situaties van Nier-Jing Leegte passen de volgende symptomen:

Primaire onvruchtbaarheid (er is nog geen eerdere (voldragen) zwangerschap geweest), amenorroe, knie-problemen, slecht geheugen, verminderde mentale scherpte, duizeligheid, botproblemen, tandproblemen, osteoporose, vroegtijdig grijs worden. Er is feitelijk een slechte fundering. Dit maakt het voor het eigen lichaam al lastig, laat staan dat het nog een ander persoon voortbrengt.

Minder voorkomend maar voor sommige gynaecologische condities wel van belang is de pathologie Nier-Qi niet stevig, waarbij herhaalde miskramen en Uterus prolaps kunnen ontstaan.

6.3.2.2 **Lever**

De invloed die de Lever heeft op vruchtbaarheid is groot en ligt vooral in het feit dat Lever-Bloed zo belangrijk is voor de Uterus. Zowel de Lever als de Uterus slaan Bloed op en de Uterus ontvangt haar Bloed van de Lever. Bloed-Leegte beïnvloedt de menstruatie sterk. Daarnaast is het Lever-Qi die een belangrijke rol speelt bij het bewegen van Bloed, met name in de Qi-fase van de cyclus waarin het lichaam de voorbereidingen treft voor de menstruatie.

Belangrijke pathologiën van de Lever die invloed hebben op vruchtbaarheid zijn:

Lever-Bloed-Leegte

Deze pathologie is te herkennen aan:

Karig menstruatiebloed of late menstruatie, droge, schilferige huid, broze nagels, krampen, spierzwakte, haarverlies of droog haar, verminderd (nacht)zicht, duizeligheid (met name rond menstruatie)

Tong: Bleek tonglichaam vooral op de zijkanen (in ernstige gevallen oranjeachtig), dun en wat droog

Pols: Ruw of dun

Lever-Qi-Stagnatie

De volgende symptomen wijzen op Lever-Qi-Stagnatie:

Snel geïrriteerd, boos of depressief zijn (met name vlak voor de menstruatie), gevoelige borsten rond ovulatie en/of menstruatie, (westers gemeten) verhoogde prolactine waarden, opgezet gevoel rondom menstruatie, moeilijk in slaap komen s'avonds, pijnlijke menstruatie, dik en donker of met een paarsige gloed menstruatiebloed, veel zuchten, onregelmatige menstruatie

Tong: vaak normale kleur, maar rood op de zijkanten kan voorkomen

Pols: koordvormig, met name op links en op slagboompositie

6.3.2.3 **Hart**

Het Hart beheerst het Bloed en herbergt de Shen en heeft daarmee een belangrijke invloed op de menstruatie en de mentale rust van een individu. Het Hart is verbonden met de Uterus middels de Bao Mai en daarmee heeft Hart-Bloed een rol in gynaecologische condities. Het Hart controleert de transformatie van Yang naar Yin bij het starten van de menstruatie en de transformatie van Yin naar Yang bij ovulatie. Het dalen

van Hart-Qi bevordert het dalen van het menstruatiebloed en van de eicellen bij ovulatie. Met de rol van het herbergen van de Shen is het duidelijk dat emotionele stress veel invloed kan hebben op de menstruele cyclus en daarmee op de vruchtbaarheid. De invloed van Hart-Bloed op de vruchtbaarheid is te vergelijken met de invloed van Lever-Bloed daarop.

Belangrijke pathologiën van het Hart die invloed hebben op vruchtbaarheid zijn:

Hart-Leegte (Qi en/of Bloed, mogelijk met Hitte)

Hart-Leegte is te herkennen aan:

Palpitaties, vermoeidheid, lichte depressie en/of angst, inspanningsdyspnoe, nachtmerries, insomnia, door dromen verstoorde slaap, rusteloosheid

Tong: bleek of normale kleur, bij Bloed-Leegte dun en wat droog

Pols: Leeg

6.3.2.4 **Longen**

De Longen spelen geen belangrijke rol voor vruchtbaarheidsproblemen. Uiteraard kan een Long disbalans wel invloed hebben, bijvoorbeeld op de hoeveelheid Qi die beschikbaar is. Long Qi leegte komt dan vaak voor in combinatie met Milt Qi leegte. En goed voorbeeld hiervan is als er intens verdriet is, waardoor Qi zo uitgeput raakt dat de menstruaties uitblijven.

6.3.2.5 **Milt**

De Milt is een hoofdrolspeler in het maken van Bloed en heeft daarmee een belangrijke rol in de menstruele cyclus. Daarnaast is de Milt ook verantwoordelijk voor het aanmaken van Qi, waarvan het evident is dat je dat voldoende moet hebben om het proces van zwangerschap aan te kunnen. Tot slot zijn de belangrijkste functies van de Milt transport en transformatie, waarvan de laatste buitengewoon belangrijk is bij de processen die met vruchtbaarheid te maken hebben.

Belangrijke pathologiën van de Milt die invloed hebben op vruchtbaarheid zijn:

Milt-Qi-Leegte

De volgende symptomen wijzen op Milt-Qi-Leegte:

Vermoeidheid, uitputting, slechte eetlust, verlangen om te liggen, zware benen, losse stoelgang, weinig energie na het eten, hunkeren naar zoetheid, sloom gevoel, snel blauwe plekken, snel zorgen maken, spotting voor de menstruatie, verzakkingen, aambeien, diarree.

Tong: Bleek, opgezwollen randen met tandafdrukken

Pols: leeg

Als er Milt-Qi-Leegte is kan de Milt ook het Bloed niet in de vaten houden, waardoor er sprake kan zijn van heftige menstruatie.

Milt-Leegte kan ook leiden tot Bloed-Leegte, zie voor meer hierover bij Lever(-Bloed-Leegte) in 6.3.2.2.

Damp en Flegma hebben als basis ook altijd Milt-Leegte (dit kan Milt-Qi-Leegte of Milt-Yang-Leegte zijn)

Daarnaast kan Ineenstorting van Milt-Qi prolaps van de Uterus tot gevolg hebben.

6.3.2.6 Maag

De Maag en de Uterus zijn met elkaar verbonden via de Chong Mai, die ook door het belangrijke punt Maag 30 gaat. Misselijkheid tijdens de zwangerschap wordt verklaard door deze relatie tussen Maag en Uterus. Omdat de Maag de bron van de nahemels Qi en het Bloed is, is de Maag belangrijk bij gynaecologische problemen.

6.3.3 disbalans op Qi, Bloed of Jue Yin niveau

6.3.3.1 disbalans in Qi: leegte of stagnatie

Qi-Leegte heeft veelal zijn oorsprong in Milt-Leegte al dan niet gecombineerd met Long-Leegte. Wanneer er te weinig energie is zal er geen energie over zijn om nieuw leven voort te brengen.

Qi-stagnatie kan voortkomen uit Qi-Leegte en heeft veelal ook verband met Lever-Qi-Stagnatie. Wanneer energie niet goed kan doorstromen heeft dit uiteraard gevolgen voor de hele menstruele cyclus en daarmee ook gevolgen voor de vruchtbaarheid.

6.3.3.2 disbalans in Bloed: Bloed Stase of Bloed leegte

Bloed Stase kan veroorzaakt worden door een trauma als een ongeluk of een operatie. Maar Bloed stase kan ook het gevolg zijn van andere langlopende pathologiën, zoals Koude, Damp-Hitte of Nier-Leegte. Bij Bloed-Stase zal er gevolg zijn voor de Chong Mai, omdat die niet goed gevuld en geleegd kan worden in de menstruele cyclus. Dit heeft gevolgen voor het endometrium, zowel in de opbouw als in de afbraak er van, wat resulteert in klonterig menstruatiebloed en mogelijk spotting aan het eind van de menstruatie. Ook kan het endometrium op afwijkende plekken terecht komen, met endometriose tot gevolg.

Daarnaast wordt bij Bloed-Stase ook de functie van het Hart geraakt, omdat die de heerser is over de bloedcirculatie. Dit gaat mogelijk gepaard met een verstoorde functie van de hypofyse die verstoorde signalen naar de eierstokken stuurt of zelfs helemaal geen enkele signalen meer. Bloed-Stase veroorzaakt een goed lokaliseerbare plaatselijke scherpe pijn. Onder Bloed-Stase vallen endometriose, eileiderverklevingen, eierstokcysten, vleesbomen en tumoren.

Bloed-Leegte of meer specifiek Lever-Bloed-Leegte is een belangrijke oorzaak van verminderde vruchtbaarheid. De Lever slaat het Bloed op en levert Bloed aan de Uterus, in samenwerking met de Chong Mai. Omdat vrouwen hun maandelijkse cyclus hebben en Bloed-wezens zijn, zijn ze erg gevoelig voor Bloed-Leegte. Bloed-Leegte betekent dat de Uterus niet goed gevoed wordt en dat die daardoor erg vatbaar is voor Koude in de Uterus. Overigens is de relatie andersom ook goed mogelijk: invasie van externe Koude in de Uterus veroorzaakt gemakkelijk Bloed-Leegte. Bloed-Leegte gaat veelal ook samen met Qi-Leegte en kan ook Bloed-Stase veroorzaken. Wanneer er te weinig voeding van de Uterus is kan er geen nieuw leven ontstaan en zeker niet wanneer er ook sprake is van Koude en/of Stase.

6.3.3.3 *disbalans in Jue Yin: damp, flegma, overvloedige vaginale afscheiding*

Wanneer er een disbalans in de Jue Yin is, kan er sprake zijn van Damp of Flegma. Overvloedige vaginale afscheiding kan daar een symptoom van zijn. Normaal gesproken is de hoeveelheid slijm in de eileiders dusdanig dat het glad genoeg is dat het eitje zich niet in de eileider vasthecht. In de vernauwing van de eileider is het slijm net iets dikker, waardoor het bevruchte eitje wat vertraagd wordt tijdens de eerste celdelingen en daardoor niet te vroeg in de baarmoeder aankomt. Maar wanneer er sprake is van pathologie op vloeistof niveau, kan het eitje zich vasthechten in de eileider of is zelfs de hele eileider geblokkeerd. Ook kan de overgang van eierstok naar eileider of de eierstok(ken) zelf geblokkeerd zijn door Damp of Flegma, zoals bijvoorbeeld bij PCOS.

Damp en Flegma hebben vaak een onderliggende pathologie als Nier-Yang-Leegte/Milt-Yang-Leegte, Lever-Qi-stagnatie of Bloed-stase. Onderliggend kan ook een verkeerd dieet liggen waarin teveel suikers gegeten worden. Een historie van veel gebruik van antibiotica kan tot gevolg hebben dat Milt-Yang aangetast is, waardoor die zijn functie van vochttransformatie niet meer kan uitoefenen.

6.3.4 Invloed Shen

Wat misschien geen of niet direct de oorzaak is van verminderde vruchtbaarheid maar zeker een rol speelt is de invloed op en van de Shen. Ook bij mannen kan dit spelen, maar voor vrouwen is het nagenoeg altijd het geval dat de Shen aangedaan raakt wanneer de kinderwens groot is maar de zwangerschap uitblijft. Dit aspect blijft bij westerse behandelingen vaak onderbelicht. TCM neemt dit aspect juist als bijzonder belangrijk mee.

Ook als de Shen al eerder aangedaan is, door bijvoorbeeld een groot trauma in het verleden, zal er impact zijn op de mogelijkheid om zwanger te worden. Ook dan neem je dit in behandelingen mee.

7 TCM Diagnose

Hoe bepaal je nu welke disbalans in een concrete situatie van toepassing is?

Uiteraard pas je de gebruikelijke TCM diagnose tool toe: vragen, luisteren, ruiken, kijken, etc. Het voert te ver voor deze scriptie om dit allemaal uit te schrijven, voor meer (algemene) informatie kun je bijvoorbeeld Maciocia raadplegen.

Waar ik graag wel wat dieper op wil in gaan zijn die zaken die voor gynaecologische pathologiën van belang zijn. In de praktijk heb ik ook veel gebruik gemaakt van de vragenlijst uit The infertility Cure (vertaald en enigszins aangevuld opgenomen in de bijlagen). Deze stuurde ik voor de eerste afspraak toe en in het eerste gesprek waren de antwoorden een goede basis om op verder te vragen.

7.1 Menstruele cyclus aanwijzingen

Een normale menstruele cyclus begint rond de 13 jarige leeftijd, heeft een duur van circa 28 dagen en is pijnloos (met maximaal wat ongemak). De hoeveelheid verloren bloed ligt tussen de 30 en 80 milliliter, de kleur is dieprood (startend met iets lichter en eindigend met rozig). De kwaliteit is zonder klonters en niet gestremd. Humeur-schommelingen zijn beperkt en er zijn ook geen bijzondere andere symptomen.

Afwijkingen van deze 'norm' zeggen iets over de mogelijke onderliggende pathologie. Afwijkingen worden hieronder besproken. Uiteraard dient er dan geen sprake te zijn van toegevoegde hormonen (zoals bij IUI of IVF), spiraaltjes, de anticonceptiepil etc. Is daar wel sprake van, dan kan gevraagd worden naar de situatie zoals die was voordat die er waren.

7.1.1 Menarche

De leeftijd waarop een meisje haar eerste menstruatie (menarche) heeft ligt tussen de 10 en de 16 jaar, met een gemiddelde van iets onder de 13 jaar. Als de menarche erg vroeg is kan dat wijzen op Bloed-Hitte. Als de menarche erg laat komt kan dit wijzen op Bloed-Leegte of Nier-Leegte. Na de menarche duurt het zo'n 2 jaar dat de cyclus uitbalanceert en de cyclus zoals die toen was is een goede nul-meting om de cyclus op latere leeftijd mee te vergelijken. Bijvoorbeeld, was de menstruatie destijds altijd zo'n 28 dagen en nu wisselt tussen de 29 en 36 dagen dan zegt dat iets over de verandering die sindsdien is opgetreden.

7.1.2 Lengte van de cyclus

Een normale lengte van de cyclus ligt rond de 28 dagen. Als normaal wordt wel beschouwd een lengte tussen de 26 en 32 dagen. De regelmatigheid is een belangrijk gegeven, is de cyclys bijvoorbeeld altijd 32 dagen dan wordt dit als een normale cyclus beschouwd.

Er kunnen zich 3 situaties voordoen die als pathologisch worden gezien:

1. Altijd te vroeg: als de cyclus altijd korter dan circa 23 dagen duurt. Dit kan wijzen op Qi-Leegte of Bloed-Hitte
2. Altijd te laat: als de cyclus altijd langer duurt dan circa 33 dagen kan dit wijzen op Bloed-Leegte, Bloed-Stase of interne Koude
3. Onregelmatig, dan weer vroeg, dan weer laat: dit kan wijzen op Lever-Qi-Stagnatie, Lever-Bloed-Stase, Milt-Leegte of Nier-Leegte

7.1.3 Hoeveelheid bloedverlies

Een normale hoeveelheid bloedverlies zit ergens tussen de 30 en 80 millimeter. Ongeveer 80% van het bloedverlies komt in de eerste 2 dagen van de menstruatie. Een volwassen vrouw verliest ongeveer 4 keer meer bloed dan een tienermeisje. In de jaren voorafgaand aan de menopauze is sprake van het meeste bloedverlies.

Als er sprake is van heel veel bloedverlies dan kan er sprake zijn van Milt-Qi-Leegte of Bloed-Hitte

Als er juist heel weinig bloedverlies is, dan kan er sprake zijn van Bloed-Leegte, Bloed-Stase of Koude in de Uterus

7.1.4 Kleur van het bloedverlies

Een normale kleur van het menstruatiebloed verandert enigszins tijdens de menstruatie. Het begint iets lichter, wordt dan dieprood en vervolgens wat rozig aan het eind.

De volgende kleurafwijkingen geven mogelijk een pathologie aan:

- Helder rood: Bloed-Hitte
- Donker: Lever-Qi-Stagnatie of Bloed-Hitte
- Bleek: Bloed-Leegte
- Dof: Nier-Yang-Leegte
- Heel donker, tegen het zwart aan: Bloed-Stase
- Rozig: Milt-Qi-Leegte
- Met een paarsige gloed: Volle Koude of Lever-Qi-Stagnatie
- Bruinig en dun: Lege Koude
- Scharlaken rood: Valse Hitte in het Bloed

7.1.5 Kwaliteit van het bloedverlies

Afwijkingen van een goed stromende en ongeklonterd menstruatiebloed geven de volgende indicaties:

- Gestremd met donkere, doffe klonters: Bloed-Stase, Koude
- Gestremd met donkere maar vers-ogende klonters: Hitte
- Dik: Lever-Qi-Stagnatie
- Grote klonters: Bloed-Stase
- Kleine donkere klontjes met zonder dat het bloed donker is: Stase door Koude
- Waterig: Bloed-Leegte, Milt-Qi-Leegte of Yin-Leegte
- Slijm bij het menstruatiebloed: Damp

7.1.6 Pijn

Menstruatie hoeft geen pijn te doen. Pijn is een teken dat er iets mis is:

- Pijn voor de menstruatie: Qi-stagnatie of Bloed-Stase
- Pijn tijdens de menstruatie: Lever-Qi-Stagnatie, Bloed-Stase of Bloed-Hitte
- Pijn na de menstruatie: Bloed-Leegte
- Menstruatiekrampen ook voelbaar in het externe genitale gebied: Lever-Qi-Stagnatie
- Ernstige, stekende pijn: Bloed-Stase
- Ernstige krampen die verminderen als je er een warme kruik op legt: Stase door Koude, Nier-Yang-Leegte
- Milde pijn: Bloed-Hitte of Bloed-Leegte
- Milde, naar beneden uitstralende pijn: Milt-Qi-Leegte
- Zwaar gevoel in de onderbuik met pijn: Damp
- Pijn bij ovulatie: Damp of Bloed-Stase

7.1.7 Andere symptomen in de cyclus en rond de menstruatie

Vrouwen merken aan hun humeur en hun lijf vaak dat de menstruatie er aan komt. Zijn deze schommelingen onevenredig dan zegt dat iets over de mogelijk onderliggende oorzaak:

- Spotting vlak voor de menstruatie: Milt-Qi-Leegte
- Rode acne vlak voor de menstruatie: Hitte
- Geïrriteerd zijn, somber/depressief zijn, neiging om in huilen uit te barsten: Lever-Qi-Stagnatie
- Geïrriteerd zijn, gevoelige/pijnlijke borsten tijdens ovulatie: Lever-Qi-Stagnatie
- Opgeblazen gevoel tijdens ovulatie of voor menstruatie: Lever-Qi-Stagnatie
- Spanning in de borsten of buik: Lever-Qi-Stagnatie mogelijk met Flegm
- Misselijkheid, mogelijk met braken vlak voor de menstruatie: Hout (Lever-Qi-Stagnatie) valt het Aarde element aan
- Vermoeidheid rond ovulatie en/of menstruatie: Milt-Qi-Leegte
- Constipatie vlak voor de menstruatie: Lever-Qi-Stagnatie valt de Darmen en Milt aan
- Constipatie tijdens de menstruatie: Lever-Vuur
- Constipatie na de menstruatie: Bloed-leegte of Nier-Leegte
- Vasthouden van vocht (oedeem) voor de menstruatie of diarree na afloop van de menstruatie: Milt-Yang-Leegte en/of Nier-Yang-Leegte
- Hoofdpijn voor de menstruatie: Lever-Qi-Stagnatie of Lever-Yang-Rising
- Hoofdpijn tijdens de menstruatie: Lever-Yang-Rising of Lever-Vuur met als basis Bloed-Hitte
- Hoofdpijn na de menstruatie: Lever-Bloed-Leegte
- Pre-menstruele irritatie met slapeloosheid en dorst: Lever-Vuur en/of Hart-Vuur
- Slapeloosheid tijdens de menstruatie: Bloed-Hitte vaak ook met Lever-Vuur en/of Hart-Vuur
- Slapeloosheid na de menstruatie: Bloed-Leegte

- Pijnlijke tepels of afscheiding uit tepels: Lever-Qi-Stagnatie
- Laag libido: Nier-Yang-Leegte

7.2 Vaginale afscheiding / externe genitaliën

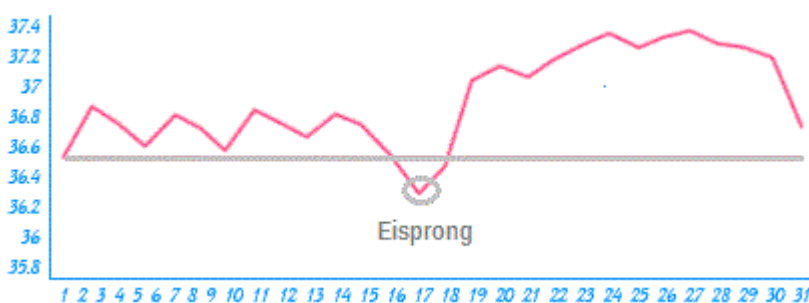
Vaginale afscheiding heeft ook een maandelijks cyclus. Een vrouw kan het moment van ovulatie merken aan het baarmoederhalsslim (cervixslim) wat ze verliest. Tijdens de cyclus verandert het slim dat uit de baarmoederhals komt van kleur en samenstelling en is heel specifiek tijdens de vruchtbare dagen. Het slim wordt dan glashelder, doorzichtig en erg elastisch. Het voelt nat en glibberig aan. Wanneer de eisprong voorbij is, vermindert het slim en wordt het niet rekbaar. Dit is een normaal proces.

De kleur, kwaliteit en reuk kunnen aangeven of er een pathologie speelt en een indicatie geven welke. Kleur en kwaliteit zijn lastig in te schatten voor een cliënt, maar ook voor de therapeut (aangezien die het niet zelf zal zien). De geur is makkelijker uit te vragen. De volgende indicaties kunnen meegenomen worden:

- Geur is visachtig: Koude
- Geur is leerachtig: Hitte
- Vaginale irritatie of uitslag: Hitte
- Cervixslim rond ovulatie is gering of ontbreekt, vaginale droogte: Nier-Yin-Leegte
- Overvloedige vaginale afscheiding: Nier-Leegte/ Nier-Yang-Leegte
- Witte, plakkerige vaginale afscheiding: Milt-Leegte
- Gevoelig voor schimmelinfecties en vaginale jeuk: Damp
- Vaginale en/of rectale jeuk tijdens de 2^e helft van de menstruatie cyclus: Damp-Hitte

7.3 Basale lichaamstemperatuur curve

Een nuttige tool die cliënten zelf kunnen uitvoeren is het bijhouden van de basale lichaamstemperatuur. Iedere dag, liefst steeds op hetzelfde tijdstip nog voor het opstaan, wordt de (laagste) temperatuur (van die dag) gemeten en daarvan wordt een grafiek gemaakt. Deze heeft een min of meer vlakke lage lijn van menstruatie tot vlak voor de ovulatie. Dan zakt ie eerst even en daarna stijgt hij met zo'n 0,2 tot 0,5 graden waarna weer een min of meer vlakke, nu hoge lijn ontstaat tot vlak voor de menstruatie.



bron: <http://www.ovulatie-berekenen.com/de-temperatuurmethode/>

Afwijkingen van dit 'normale' patroon geven aan waar de pathologie kan zitten.

- Als er geen sterke stijging is rond eisprong moment is er Nier-Yang-Leegte of Bloed-Stase
- Als er wel een sterke stijging is rond eisprong maar de temperatuur zakt direct weer terug naar de lage lijn kan dit wijzen op PCOS (zie ook 7.4)
- Als het patroon heel grillig op en neer springt dan is er sprake van Lever-Qi-Stagnatie
- Als de hoge lijn periode na de dip en de sterke stijging korter is dan 14 dagen geeft aan dat er sprake is van luteale fase deficiëntie. De temperatuur zakt dan te snel terug. Dit kan worden veroorzaakt door:
 - Onvoldoende Yin in de eerste helft van de cyclus om zich te transformeren naar Yang
 - Bloed-Stase
 - Lever-Qi-Stase
 - Onvoldoende Nier-Yang of Milt-Qi om te transformeren naar de luteale fase of om hem vast te houden
 - Koude in de Uterus
- De algehele hoogte van de temperatuur kan bijvoorbeeld Hitte aangeven

Als de eikel bevrucht wordt en er is sprake van zwangerschap zal de temperatuur hoog blijven en zelfs nog iets stijgen aan het eind van de cyclus duur.

7.4 Westers gestelde diagnoses

Cliënten die al in de reguliere geneeskunde onderzoeken hebben gehad hebben vaak al een (westerse) diagnose gesteld gekregen. Het kan nuttig zijn om deze te betrekken in de TCM diagnose. Het mooie van de reguliere geneeskunde is namelijk dat ze allerlei metingen kunnen doen op heel specifieke (bloed) waarden en met diverse apparatuur 'in' het lichaam kunnen kijken. Waarom zouden we van deze informatie geen gebruik maken?

Hieronder volgt een overzicht waar westerse ziektebeelden in de TCM zijn onder te delen (uiteraard is dit geen harde indeling, in TCM kijk je altijd naar het complete beeld, maar onderstaande geeft een mogelijke richting aan):

- Endometriose en baarmoeder vleesbomen: Bloed-Stase en Qi-stagnatie, gepaard gaand met Koude, Hitte en/of Leegte
- Verhoogde prolactine waarden (meer dan 0,5 U/l): Lever-Qi-Stagnatie
- fibrocysteuze borsten: Damp
- PCOS (polycysteus ovarium syndroom): Damp of Flegm met mogelijk Nier-Yang-Leegte
- Prematuur Ovarieel Falen (POF) of vervroegde overgang: eierstokken reageren niet of onvoldoende op de hormonen van de cyclus: er is (meestal) sprake van een gecombineerd Leegte en Exces situatie die veroorzaakt dat de Chong Mai en de Ren Mai deficiënt worden. Daarnaast is er vaak sprake van Bloed-Leegte (van Hart of Lever), Milt-Leegte en of Nier-Yin-Leegte. Nier-Yang-Leegte kan ook voorkomen.
- Pelvic Inflammatory Disease (PID) of (bacteriële) ontsteking in het (vrouwelijke) bekken met name aan de eileiders (vaak SOA gerelateerd): acute stadium: vaak Damp-Hitte samen met Bloed-Stase en Lever-Qi-Stagnatie.

- Ondoorgankelijke en/of ontstoken eileiders: kan veroorzaakt worden door PID, Hitte met onderliggende Bloed-Stase
- Verklevingen, bijvoorbeeld van eileiders: Damp of Flegma
- Auto-immuun reacties waardoor bevruchte eicel wordt afgestoten: Hitte in het Bloed, Damp-Hitte in de Uterus

Met betrekking tot de onderzoeksvraag (in hoeverre en op welke manier kunnen Tuina behandelingen bijdragen aan het vergroten van fertiliteit) zit hier het antwoord: de gestelde TCM diagnose leidt tot een behandelprincipe en -plan en deze leiden bij uitvoering tot een betere balans in het lichaam. Een lichaam dat niet in balans is kan verminderde vruchtbaarheid opleveren, een voorwaarde voor fertiliteit is balans in het lijf. Met het bereiken van een betere balans in het lichaam (en geest) wordt voldaan aan een basale voorwaarde voor het krijgen van een kindje.

8 Behandelprincipe bij pathologie

Het behandelprincipe is afhankelijk van de disbalans en eigenlijk niet van of de cliënt een man of een vrouw is. Onderstaand uitgeschreven behandelprincipes zijn voor beide sexen toepasbaar. Wellicht is het wel zo dat mannen eerder van de ene en vrouwen van de andere disbalans last hebben.

Voor de in hoofdstuk 6.3 genoemde mogelijke oorzaken van disbalans noem ik hieronder het behandelprincipe:

Koude in de Uterus: verdrijf de Kou en verwarm

Nier-Yin Leegte: Nier-Yin voeden

Nier-Yang Leegte: de Nier voeden en verwarmen, het Vuur van Ming Men versterken

Nier-Jing Leegte: Het Jing voeden en de Nier tonifiëren

Lever-Bloed-Leegte: de Lever tonifiëren, het Bloed voeden

Lever-Qi-Stagnatie: de Lever kalmeren en het Qi doen circuleren

Hart-Leegte (Qi en/of Bloed, mogelijk met Hitte): Hart-Qi voeden, bij Hart-Bloed-Leegte ook het Bloed voeden en de Shen kalmeren

Milt-Qi-Leegte: Milt-Qi tonifiëren

Damp/Flegma: Versterk de Milt en verdrijf Damp/Flegma

Vaak onderliggend: Milt-Yang-Leegte en Nier-Yang-Leegte: Milt-Yang tonifiëren en verwarmen, de Nier tonifiëren en verwarmen, het Vuur van Ming Men versterken

Bloed Stase: Beweeg en versterk Bloed

Invloed Shen: kalmeer de Shen

8.1 Behandelprincipes volgens de menstruele cyclus fases

Om een optimaal resultaat te krijgen is het van belang om ook rekening te houden met de fase van de menstruele cyclus van de vrouw. Deze paragraaf is daarmee niet van toepassing op mannen. Het is overigens ook niet voldoende om alleen maar van de behandelprincipes behorende bij de menstruele fasen uit te gaan: de aan het licht gekomen pathologie moeten ook behandeld worden om resultaat te krijgen. De gevonden pathologie en de menstruele fase hebben uiteraard ook invloed op elkaar, bijvoorbeeld bij Bloed Leegte zal de Bloed fase extra belangrijk zijn om te behandelen.

De behandelprincipes behorende bij de menstruele fasen zijn:

Bloed fase: versterk en beweeg Bloed.

Als er sprake is van zware menstruatie: versterk het Bloed en stop het bloeden. Het is belangrijk dat al het oude bloed het lichaam verlaat, om te voorkomen dat bloed stase ontstaat.

Yin fase: voed Bloed en tonifieer de Nieren

Yang fase: tonifieer de Nieren, versterk de Chong Mai, Ren Mai en Du Mai.

Als er sprake is van Damp of Flegma, los die dan op en versterk de Milt

Qi fase: beweeg Qi, versterk Bloed, verwarm de Uterus

Als er sprake is van Kou, verdrijf die dan en los eventueel Damp of Flegma op. Los in deze fase ook Lever-Qi-Stagnatie op.

9 Behandelplan

Voor het uitwerken van dit hoofdstuk ga ik uit van een vrouwelijke cliënt. De redenen die ik daarvoor heb:

- In mijn praktijk werk ik met name en het liefst met vrouwen
- Om mezelf te beschermen moet ik de reikwijdte van deze scriptie beperken

Dit neemt niet weg dat de behandelplannen die hieronder staan uitgewerkt waarschijnlijk ook prima werken op mannen, maar dat heb ik verder niet onderzocht.

In het behandelplan hou ik rekening met het behandelprincipe van de onderliggende disbalans (zoals uitgewerkt in hoofdstuk 7) en daarnaast ook met het behandelprincipe van de fase van de menstruele cyclus waarin de vrouw op dat moment zit.

Het voert te ver om voor alle besproken disbalansen een behandelplan uit te werken. Daarom beschrijf ik hieronder een basis, waarin het stukje specifieke therapie verwerkt kan worden, zoals specifieke punten en grepen die ik dan voor een aantal belangrijke disbalansen uitwerk.

Hier en daar schrijf ik in deze scriptie over de extra meridianen en hun (belangrijke) rol in de menstruele cyclus en fertiliteit. In de meeste bronnen (boeken als van Maciocia, Lyttleton, Lewis) die ik heb geraadpleegd worden de extra meridianen in de

behandelplannen meegenomen. Ik ben daar zelf terughoudend in met als reden dat ik nergens goed uitgelegd zie hoe extra meridianen precies werken. Omdat extra meridianen bij de allereerste delingen ontstaan bij de ontwikkeling van een foetus moet het zo zijn dat het bewerken van extra meridianen op een heel erg diep en basaal niveau ingrijpt. Zolang ik niet helemaal kan overzien wat ik daar teweeg breng probeer ik het gebruik daarvan te vermijden.

9.1 Basis behandeling

Tijdens een workshop van Sarah Pritchard heb ik een prachtige basismassage geleerd die op veel punten aan te passen is aan de TCM diagnose.

Buiklig: Rug en achterkant benen

- Tuifa over de 1^e en 2^e blaaslijn van nek naar billen in een golfbeweging met twee hele handen (*zet Qi en Xue in beweging*)
- Tuifa van halverwege de rug naar over de achterkant/zijkant benen in een golfbeweging met de hele hand, eerst ene zijde, daarna andere (*zet Qi en Xue in beweging*)
- Mofa over de hele rug en achterkant benen ("polish the golden egg"), extra aandacht aan blaas 23, Du Mai 4 en het sacrum, hier in 8 figuur (*voedt, harmoniseert en versterkt als langzaam uitgevoerd, beweegt en klaart als stevig toegepast*)
- Roufa met de handpalm en/of de onderarm over de rug van nek naar billen, ook over sacrum en galblaas 30, weer met extra aandacht voor Nieren en sacrum (*reguleert de Qi en Xue, ontspant de spieren, draineert de meridianen*)
- Rou / nafa met samengevouwen handen over sacrum en langs buitenkant sacrum (*verwijdert stase en damp*)
- An fa op de van toepassing zijnde back shu punten (daar waar spanning zit, waar je therapeutisch nadruk op wilt leggen), langzaam de druk opvoerend, circa 3 minuten de druk vasthoudend en langzaam de druk weer weg nemend (*voedt, ondersteunt en versterkt de meridianen, vitale substanties en Zangfu, kalmeert de Geest en ontspant en versterkt de spieren*). Bij Qi en/of Xue stase pas je An fa met snelle ritmiek toe om te bewegen en te verspreiden
- Ya fa met elleboog of hand op handpalm op galblaas 30 (*voedt Qi en Xue, lost Warmte Vocht in de onderste Jiao op*)
- Na fa op galblaas 30 (omgeving), sacrum en billen (*ontspant spieren, draineert, verdrijft Wind en Kou en bevordert circulatie van Qi en Xue*)
- Ca fa op Ming Men, blaas 23, Du Mai 4, sacrum (*verwarmt, verwijdert obstructies, activeert de circulatie van Qi en Xue, verdrijft Wind en Kou*)
- Bo fa langs de ruggengraat, met name van Blaas 17 tot en met Blaas 20 (*bevrijdt de peesstructuren van diep vastgehouden stagnatie en stase, ontstaan door emotie en verkeerde houding*)
- Ji dian fa en Pai Fa over de gehele rug (*klaart pathogene factoren, Hitte, Vuur, Wind, Kou, Damp en Flegma. Activeert en bevrijdt gestagneerde Qi en Xue stase en draineert de meridianen, ontspant de spieren en pezen, sterkt Nier-Yang en reguleert de functies van de Zangfu*)

Ruglig:

Borstregio, diafragma en armen

- Tuifa met handpalm van borstbeen naar buiten op het bovenste gedeelte van de borstregio, eerste ene zijde dan andere zijde (*opent de borst, geeft ruimte*)
- Tuifa met 3 vingers van Ren Mai 22 naar Ren Mai 17 (*stimuleert de dalende functie van de Long*)
- Shufa over de ribben, van binnen naar buiten (*reguleert Lever Qi, opent de borst en stimuleert de Long*)
- Met een Tuifa of met een stevigere Nafa de energie via de armen af laten vloeien naar het uiteinde van de vingers
- Roufa met de vingers over Long 1 gebied en tegelijkertijd een Roufa met de duim over Hart 1 gebied (*bevrijden verdriet en emoties*) en ook deze losgekomen energie weer met een Tuifa of stevigere Nafa naar het uiteinde van de vingers laten afvloeien
- Anfa op Long 1, langzaam meer druk opvoeren, vasthouden en langzaam druk weer verminderen (*stimuleert de dalende functie van de Long*)
- Maag 13 gebied met 3 vingers:
 - Indrukken – loslaten 3x
 - Indrukken en Bofa 3x
 - Indrukken en zijwaarts bewegen 3x (*opent de Borst regio en ontspant de hele maagmeridiaan en daarmee ook de onderste buikbanden en vliezen net onder de heuprand*)
- Cafa op de borstkas (*verwarmt en voedt de bovenste Jiao*)
- Ba shen fa en Doufa van de (3 Yin meridianen van de) armen (*zorgt voor een optimale doorstroming in de meridianen*)
- Roufa met de handen in een driehoekvorm net onder de ribben (*maakt het diafragma goed los, masseert de lever, maag en milt*)
- 'wave' van Roufa/Anfa met 2 handen naast elkaar over de navel (*ontspant en stimuleert de dunne darm, lost emotionele blokkades op*)
- Anfa op Lever 14 (beide zijden) (*reguleert Lever Qi*)
- Roufa, Paifa en 'wegstrijken' op de zijkant van de ribben (Milt 21 gebied) (*reguleert Qi en Xue, opent de borst*)

Onderbenen

- Palpeer de Yin meridianen op de onderbenen voor Ah Shi punten
- Tuifa op de Yin meridianen (met de meridianen mee, dus van tenen naar knie) (*maakt de meridianen doorgankelijk, beweegt Qi en Xue*)
- Anfa, Roufa, eventueel Gunfa en Nafa op de gevonden Ah Shi punten, zoals:
 - Milt 4 (*werking op Uterus, Chong Mai*)
 - Lever 5 (*bij PMS klachten en damp/flegma in de onderste Jiao*)
 - Milt 6 (*opent de Uterus*)
 - Milt 8 (*bij pijnlijke menstruatie, Xi cleft*)
 - Lever 8 (*voedt Xue*)

- Nafa met de Yin meridianen mee (*om losgemaakte energie te verspreiden en verdelen*)
- Ji Dian fa of Pai fa (*nog meer verspreiden en verdelen van Qi*)
- Tuifa, Ba Shen fa en Doufa (*klaren, openen en verspreiden*)

Buikregio

- Tuifa met beide handen over de buik van de ribben naar de benen (*ontspant en draineert*)
- Mofa en daarna Roufa over de hele buik met de klok mee (voorbereidend). Extra aandacht voor Ren Mai 12, Maag 25 en Ren Mai 6 tm Ren Mai 4 (*zorgt voor een juiste stroming in de darmen en deblokkeert stagnaties*)
- Anfa in een 'wave' (Sarah noemt dit Cat's paw) van rechts naar links (sta aan de rechterzijde van de patient) in de richting van het dalende deel van de dikke darm (*reguleert de darmpassage*)
- 'wave' van Roufa/Anfa met 2 handen naast elkaar over de navel (*ontspant en stimuleert de dunne darm, lost emotionele blokkades op*)
- Roufa met de handen in een driehoekvorm net onder de ribben (*maakt het diafragma goed los, masseert de lever, maag en milt*)
- Zhen fa op de onderbuik (Ren Mai 6 tm Ren Mai 4) en als er Qi en Xue bewogen moet worden ook rocking
- Anfa op Milt 12, druk langzaam de dijbeenslagader in, hou de druk circa 1 minuut erop en laat dan langzaam de druk weer los (*zorgt bij het dichtdrukken voor een vertraagde bloeddorstroming naar de benen en daarmee voor een grote bloedtoevoer in de onderbuik. Bij het langzaam loslaten ontstaat een goede doorstroming naar de benen*)
- Mofa en daarna Roufa (diep, therapeutisch) met de klok mee, startend in een kleine cirkel rond de navel die steeds een beetje groter wordt. Bij gevonden blokkades met een stevige Roufa tegen de klok in (tornado) (*deblokkeert*)
- Ji Dian fa op de gevonden blokkades (*klaren, verspreiden*)
- Open de 8 wind/navel poorten, startend bij Nier 16 aan de rechterkant. Iedere navel poort met een Yafa drukken, de patiënt ademt 3x naar de druk toe, de Yafa met iedere adem iets dieper laten komen en daarna met een Roufa tegen de klok in de pathogene Qi omhoog laten komen en uit het lichaam trekken via de navel
- De Qi van de wind/navel poorten verspreiden met Zhen fa, Ji Dian fa en Pai fa (ook tussendoor)

Eventueel Hoofd

Als er veel gepieker en getob is of veel stress dan is een hoofdmassage een goede afsluiter.

- Opgewarmde handen in kommetjes over de ogen leggen
- Haren kammen, naar achteren strijken
- Fenfa Yin Tang
- Big Fish Tuifa
- Open Heaven doors
- Tuifa langs de zijkanten van de neus

- Zachte Roufa over de kaken
- Haren krabben (de aap krabt op zijn hoofd)

9.2 Behandelplan mbt de pathologie:

De basis behandeling moet aangepast worden aan de gediagnosticeerde pathologie. Daarnaast gebruik je de ene keer een meer Yang-stijl massage, om te bewegen en te verwarmen, de andere keer een meer Yin stijl, om te voeden en te vullen. Voorbeelden van te gebruiken grepen en acupunctuurpunten bij de in hoofdstuk 6.3 en hoofdstuk 8 beschreven pathologiën geef ik hieronder:

Koude in de Uterus:

Stijl: Yang-stijl

Grepen: cafa, cuofa, roufa, mofa, runfa, gunfa, tuifa

Punten: long 7 rechts + nier 6 links, Nier 13, RM4, Blaas 23, Zigong

Extra technieken: moxa toepassen op de onderbuik

Nier-Yin Leegte:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: hefa, huangfa, roufa, yafa, zhenfa, hefa, yizhi chan fa

Punten: Nier 3, Nier 6, Long 7, Nier 10, Milt 6, Blaas 23, Blaas 52, RM3 en RM4

Extra technieken: moxa toepassen op RM4, Milt 6

Nier-Yang Leegte:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: Cuofa, Hefa en Zenfa op Ming Men, roufa, hefa, yizhi chan fa

Punten: Nier 7, Maag 36, Blaas 23, DM 4, RM 6, Dunne darm 3, Blaas 62

Extra technieken: moxa toepassen op Ming Men/blaas 23, onderbuik en/of Nier 7

Nier-Jing Leegte:

Nier-Jing Leegte is een ernstige belemmering voor fertiliteit. Er is feitelijk een slechte fundering. Dit maakt het voor het eigen lichaam al lastig, laat staan dat het nog een ander persoon voortbrengt. Tuina therapie kan in mijn beleving niet voldoende bieden om dit op te lossen. Bij deze diagnose zal meer uit de kast gehaald moeten worden, Chinese kruiden kunnen wellicht iets betekenen en de kunstmatige bevruchtingstechnieken van de Westerse geneeskunde kunnen uitkomst bieden. Er kleeft wel een ethische vraag: is het verstandig om 'een slechte fundering' aan een volgende generatie te willen doorgeven? Deze vraag zal eenieder voor zichzelf moeten beantwoorden. In het geval Tuina therapie aanvullend wordt ingezet, dan zijn de volgende karakteristieken op de behandeling van toepassing:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: Cuofa, Hefa en Zenfa op Ming Men, roufa, hefa, yizhi chan fa

Punten: RM4, Maag 27, Nier 3, Blaas 52, DM 4 (Ming Men), Nier 13, Baliao

Extra technieken: (veel) moxa

Lever-Bloed-Leegte:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: hefa, huangfa, roufa, yafa, zhenfa, roufa, hefa

Punten: Blaas 17 + Blaas 19, Blaas 20, Milt 6, Maag 36, Lever 8 + Lever 3

Extra technieken: moxa op Blaas 17+ Blaas 19 of Lever 8 + Lever 3 of Maag 36

Lever-Qi-Stagnatie:

Stijl: Yang-stijl

Grepen: Shufa, gunfa, bofa, yafa, doufa, nafa, rufa, yi zhi chanfa, tuifa, roufa, fenfa

Punten: Lever 3, Lever 13, Lever 14, Galblaas 34, 3W6

Extra technieken: glijdende cup langs de Lever meridiaan op het onderbeen

Hart-Leegte (Qi en/of Bloed, mogelijk met Hitte):

Stijl: Yin-stijl

Grepen: hefa, huangfa, roufa, yafa, zhenfa, anfa, mofa, hefa

Punten: Dikke darm 4, Yintang, Tai Yang, Blaas 2, Hart 7, RM 14, RM15, Blaas 15, Blaas 44

Extra Technieken: geen

Milt-Qi-Leegte:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: tuifa, mofa, hefa, huangfa, roufa, yafa, zhenfa, yi zhi chanfa, anfa

Punten: Milt 6, Maag 36, RM 6, Milt 3, Milt 4, RM 12

Extra technieken: moxa op Milt 3 of Maag 36

Hitte:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: eagle catches a chicken, chefa, tuifa, roufa, fenfa

Punten: Lever 2, Galblaas 43, Milt 10, Dikke darm 4, Dikke darm 11, Blaas 40

Extra technieken: Guasha, cupping

Damp/Flegma:

Stijl: Yang-stijl

Grepen: Nafa, gunfa, tuifa, roufa, fenfa

Punten: Milt 9, Maag 40, RM12, RM3, Lever 5, Blaas 22, Milt 6, Blaas 66

Extra technieken: moxa op Milt 9, Lever 5 of Maag 40, cupping

Bloed Stase:

Stijl: Yang-stijl

Grepen: gunfa, roufa, alle bans, bofa, roufa, tuifa, fenfa

Punten: Milt 6, Milt 8, Milt 10, Blaas 17

Extra technieken: guasha, cupping

Invloed Shen:

Stijl: Yin-stijl

Grepen: mofa, huang fa, fufa, tuifa, zhen fa, roufa, anfa

Punten: Hart 7, Pericard 6, RM14 en RM15, RM4, Hart 6, Milt 6, Blaas 15

Extra technieken:

9.3 Behandelplan mbt de menstruele fasen:

De basis behandeling is aan te passen aan de menstruele fase waarin de vrouw op het moment van de behandeling zit. Hieronder beschrijf ik welke acupunctuur punten (aanvullend) gebruikt kunnen worden. Welke massagegrepen bijzonder geschikt zijn staat per pathologie beschreven in hoofdstuk 9.2.

9.3.1 Bloed fase

Het behandelprincipe in de Bloed fase is "versterk en beweeg Bloed". Als er sprake is van Hitte dan is deze fase ideaal om die te klaren. De stijl is meer Yin.

Versterk en beweeg Bloed:

Acupunctuur punten:

Blaas 17, Blaas 18, Blaas 19, Blaas 20, Milt 10, Milt 6, Pericard 4, Lever 3 (+) Lever 8, Maag 29, Milt 21, Maag 36

Als er sprake is van zware menstruatie: versterk het Bloed en stop het bloeden:

Acupunctuur punten:

Milt 1, Pericard 4

Als er sprake is van Hitte:

Acupunctuur punten:

Blaas 40, Lever 2, Galblaas 43, Maag 44, 3W5, 3W6, Dikke Darm 4, Dikke Darm 11

9.3.2 Yin fase

Het behandelprincipe in de Yin fase is "voed Bloed en tonifieer de Nieren". De stijl is meer Yin.

Acupunctuur punten: Lever 8, Lever 3, Blaas 17 + Blaas 19, Blaas 23, Ming Men, Nier 3

9.3.3 Yang fase

Het behandelprincipe in de Yang fase is "tonifieer de Nieren, versterk de Chong Mai, Ren Mai en Du Mai". Als er sprake is van Damp of Flegma, los die dan op en versterk de Milt. De stijl is meer Yang.

Tonifieer de Nieren, versterk de Chong Mai, Ren Mai en Du Mai:

Acupunctuur punten: Nier 3, Blaas 23, Maag 30, Milt 4 + Pericard 6, Nier 8, Long 7 + Nier 6, Dunne darm 3 + Blaas 62

Als er sprake is van Damp/Flegma deze oplossen, Milt versterken:

Zie hiervoor 9.2 bij de kopjes Milt-Qi-Leegte en Damp/Flegma

9.3.4 Qi fase

Het behandelprincipe in de Yin fase is "beweeg Qi, versterk Bloed, verwarm de Uterus"
Als er sprake is van Kou, verdrijf die dan en los eventueel Damp-Flegma op. Los in deze fase ook Lever-Qi-Stagnatie op. De stijl is meer Yang.

Beweeg Qi, versterk Bloed, verwarm de Uterus

Acupunctuur punten: Milt 10, Dunne darm 11, Lever 3 + Lever 8, Blaas 17 + Blaas 19, 3W5, Maag 29

Als er sprake is van Kou, deze verdrijven:

Zie hiervoor 9.2 bij het kopje Koude in de Uterus

Als er sprake is van Damp-Flegma, deze oplossen:

Zie hiervoor 9.2 bij het kopje Damp/Flegma

Als er sprake is van Lever-Qi-Stagnatie, deze oplossen:

Zie hiervoor 9.2 bij het kopje Lever-Qi-Stagnatie

9.4 Voor thuis

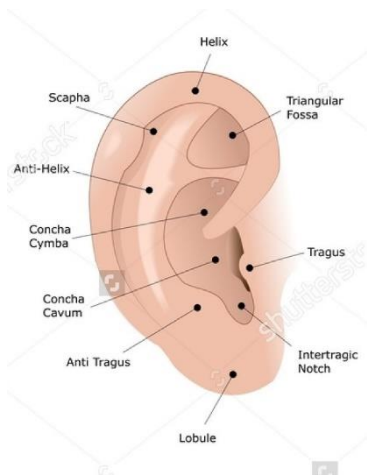
Wat ik heel belangrijk vind is dat cliënten weer de grip op hun eigen vruchtbaarheid krijgen. Empowerment dus. Cliënten hebben vaak het idee dat ze niets aan hun eigen situatie kunnen doen en nemen daarmee een afwachtende en afhankelijke houding aan. Door zelf in actie te komen (Hun) om hun eigen gezondheid en balans te verbeteren en de resultaten stap voor stap te ervaren komt het vertrouwen in het eigen lichaam terug. De Shen wordt daarmee kalmer en ook dat is een voorwaarde voor het zwanger kunnen worden. Wat ik heb ervaren is dat de relatie tussen mijn cliënten en mijzelf daarmee een extra vertrouwen krijgt, waardoor mijn behandelingen ook beter hun werk kunnen doen.

9.4.1 Zelfmassage

In het oor zitten 2 punten die cliënten zelf goed kunnen masseren om de voortplantingsorganen te stimuleren:

Ear triangular fossa: punten in dit gebied stimuleren de Uterus en eileiders, kalmeren de Shen, reguleren het sympatisch zenuwstelsel en verlagen daarmee algehele spanning en de bloeddruk. Dagelijks licht masseren met een vingertop of -nagel of bij stress.

Ear intertragic notch: bevat punten die het endocrine stelsel beïnvloeden en punten die de eierstokken stimuleren. Dagelijks licht masseren met een vingertop of -nagel.



Dagelijks een liefdevolle zachte massage van de buik, met de klok mee, veroorzaakt een goede binding met de buik. Hou van je buik!

9.4.2 Voeding

De Chinese Geneeskunde hecht een bijzonder belang aan voeding. De juiste voeding kan zwakke elementen versterken. Het laten staan van andere voeding neemt bronnen van disbalans weg. Hier zijn boeken vol over geschreven, zo is bijvoorbeeld een goed boek 'Ontbijt je fit' van Jutta Koehler of 'Healing with Wholefoods' van Paul Pitchford. Voeding biedt ook een goede mogelijkheid voor klanten om zelf meer grip op hun vruchtbaarheid te krijgen. Het voert voor de onderzoeksvraag van deze scriptie te ver om hier heel diep op in te gaan, maar enkele basisprincipes wil ik niet onvermeld laten:

- Ontbijt is de meest belangrijke maaltijd van de dag. Een bekend Chinese uitdrukking is "ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar".
- Drink voldoende (ongebonden) water. De hoeveelheid water stem je af op je urine, als je urine gedurende de dag tamelijk blank is, heb je voldoende gedronken. Gemiddeld is dit zo'n anderhalf tot twee liter water. Daarbij is half-warm/lauw water beter dan ijskoud water, zo ondersteun je het aarde element optimaal omdat je spijsverteringssysteem het water niet eerst tot lichaamstemperatuur hoeft op te warmen om het bruikbaar te maken voor je lichaam.
- Het best eet je biologisch, vers voedsel, vrij van chemicaliën en bestrijdingsmiddelen (zie ook 6.1.1.6)
- Groenten en fruit zijn buitengewoon belangrijk omdat dit verzuring van het bio basis regulatie systeem voorkomen en tegengaan.
- Koffie, alcohol en rookwaren kunnen beter niet of spaarzaam worden gebruikt (zie ook 6.1.1.1 en 6.1.1.2)
- Wanneer er sprake is van Damp is het beter om bijvoorbeeld bananen, suiker en melk en melkproducten achterwege te laten
- Wanneer er sprake is van (lege) Koude is het best om verwarmende en warme voeding te gebruiken, zoals het licht-verteerbare en voedende Congee.

- In de bijlagen heb ik een 5 elementen voedingslijst opgenomen, waarin je kunt vinden welke voedingsstoffen vallen onder welk element en welk energetisch effect ze hebben.

9.4.3 Andere tips

In de praktijk kom ik tegen dat vrouwen niets met hun buik hebben of er zelfs een hekel aan hebben. Als advies geef ik dan mee om dagelijks de buik liefdevol aan te raken en aandacht te geven.

Meditatie of een vorm van rustige beweging kan een goede manier zijn om ontspanning te vinden in iets wat een stressvol proces kan zijn. Steun zoeken bij anderen en niet alleen met alle onzekerheid rond lopen kan ook enorm helpen om stress te verminderen.

Als er sprake is van stagnatie of damp is het raadzaam om beweging te zoeken, bijvoorbeeld minimaal een half uur wandelen per dag.

9.5 Ter ondersteuning van westerse technieken als IUI en IVF

Tuina therapie kan, aanvullend op het in balans brengen, op een aantal manieren de westerse voortplantingstechnieken ondersteunen:

- Verlichten van de bijwerkingen
- Verbeteren van de reactie op de hormonale stimulatie
- Verbeteren van de bloedtoevoer naar de uterus en eierstokken
- Verlichten van de (mentale) stress die bij deze procedures komt kijken
- Kalmeren van de uterus in voorbereiding op implantatie/terugplaatsing

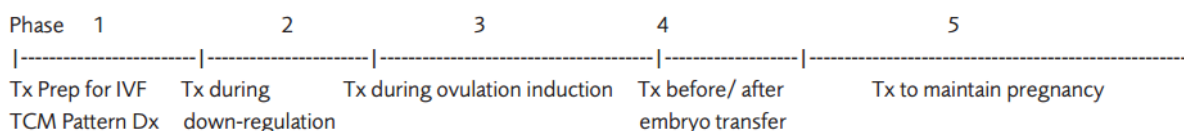
Er is echter beperkt empirisch 'bewijs', omdat kunstmatige technieken pas sinds een jaar of 30 bestaan en dat is relatief kort ten opzichte van de Chinese Geneeskunde. Ondanks de prilheid van de integratie van de twee ondersteuningsmogelijkheden bij verminderde vruchtbaarheid zijn de resultaten van onderzoeken met betrekking tot acupunctuur in combinatie met IVF bemoedigend. Voor een tabel met enkele onderzoeken zie Bijlage 6. In deze tabel staan de gehanteerde acupunctuur punten voor en na terugplaatsing van een embryo.

Veel literatuur in de vorm van boeken heb ik niet gevonden. Wel zijn er talloze artikelen, veelal acupunctuur-gericht en niet zozeer Tuina gericht. Maar met enig logisch nadenken zijn deze artikelen wel 'vertaalbaar' naar Tuina.

Uiteraard is de hiervoor in deze scriptie beschreven behandeling van de Chinese diagnose van groot belang en de basis voor behandelingen in combinatie met kunstmatige bevruchtingstechnieken. In een artikel in the Journal of Chinese Medicine worden

suggesties gegeven welke acupunctuurpunten te behandelen in de diverse te onderscheiden tijdsvakken binnen een IVF-procedure:

Acupuncture treatments



Acupuncture treatment phases (Liang, 2003)

Phase 1: Tx (treatment) is according to the TCM Dx (differentiation)

Phase 2: Zusanli ST-36, Sanyinjiao SP-6, Taichong LIV-3, Hegu L.I.-4, Yintang (Modification: Xuehai SP-10, Zigongxue M-CA-18)

Phase 3: Zusanli ST-36, Sanyinjiao SP-6, Taichong LIV-3, Hegu L.I.-4, Taixi KID-3, Yintang, Baihui DU-20, Zigongxue M-CA-18

Phase 4: Before ET: Zusanli ST-36, Sanyinjiao SP-6, Taichong LIV-3, Hegu L.I.-4, Taixi KID-3, Yintang, Qixue KID-13, Baihui DU-20, Sishencong M-HN-1; Ear – Shenmen, Kidney, Liver, Spleen; After ET: Zusanli ST-36, Taixi KID-3, Yintang M-HN-3, Baihui DU-20, and Ear – Kidney, Shenmen, point halfway between Liver and Spleen

Phase 5: Up to 1st hCG: use after ET protocol

After positive hCG: Yintang, Baihui DU-20, and Ear – Kidney, Shen Men, point halfway between Liver and Spleen

In case of threatened miscarriage: Baihui DU-20, Sishencong M-CA-18, Yintang M-HN-3, Ear – Shenmen, Kidney, point halfway between Liver and Spleen

De beschikbare literatuur vertalend naar mijn eigen (nog beperkte) ervaring concludeer ik dat voor een (beginnend) Tuina therapeut geldt:

- Maak gebruik van de extra informatie die je cliënte heeft omdat ze in een IVF-traject zit; hormoonwaarden, info over aantal eicellen dat rijpt etc.
- In de tijd tot het oogsten van eicellen te werk gaan (zoals eerder in deze scriptie beschreven) alsof er geen IVF cyclus is en op basis van de TCM diagnose die je hebt gesteld. Extra aandacht hebben voor het kalmeren van de Shen indien er veel emotie is
- Na het terugplaatsen van een embryo
 - geen behandeling van de buik en onderrug,
 - maar distaal werken
 - en ook hier weer met aandacht voor het kalmeren van de Shen
 - milde behandeling: de meer Yange stijl die geldt voor Yang fase en Qi fase niet al te Yang maken.
-

10 De Praktijk: Behandelingen

In de periode van het schrijven van deze scriptie heb ik 3 vrouwen mogen behandelen voor vruchtbaarheidsproblemen. Hieronder een verslag van deze behandelingstrajecten.

10.1 Cliënte 1: Vrouw, 33 jaar

Beschrijving klachten

Hoofdklacht: gewenste zwangerschap blijft uit ondanks inmiddels 4 IUI pogingen

Nevenklachten: is allergisch voor alles wat groeit en bloeit (planten, dieren, bomen, grassen, schimmels etc), is astmatisch, hooikoorts

Doel van de behandelingen

Balans terug brengen waardoor zwangerschap mogelijk wordt

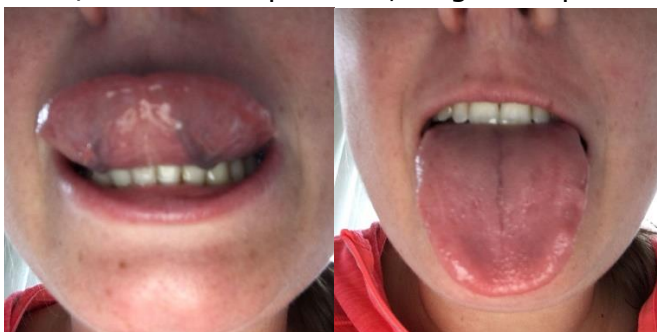
Anamnese

Door ondervraging, opvallende zaken:

- zeer recentelijk een buikoperatie ondergaan omdat 1 van de eileiders verstopt zat
- is afgelopen jaar op dieet geweest om gewicht te verliezen, eet nu redelijk gezond, maar heeft dat in het verleden zeker niet gedaan
- heeft op leeftijd van 9 maanden nierbekkenontsteking gehad en heeft daarna dagelijks tot en met leeftijd 4 antibiotica gekregen
- heeft spataders (momenteel licht, maar heeft in het verleden al weg laten halen)
- 's nachts regelmatig slapende ledematen/voeten/vingers
- bruin doffe, stinkende ontlasting, neigend naar obstipatie
- drinkt tamelijk wat frisdrank en wijn
- heel onregelmatige cyclus maar wel altijd langer dan 30 dagen, en wisselend bloedverlies van weinig tot overvloedig, kleur is ook wisselend, soms klonters of troebel en met pijn vlak ervoor en in het begin van de menstruatie
- heeft paar keer bronchitis gehad, longontsteking
- hysteroscopie en laparoscopie in 2016
- heeft astma met name bij inspanning en heeft dan moeite met inademen

Door observatie en palpatie:

- huid: snel eczeem
- pols:
 - rechts/qi: duimpositie +++ erg krachtig, strak, slagboom positie +, voet positie -
 - links/bloed: duimpositie -, slagboom positie +++, voet positie -, snel



- tong:

- tonglichaam kleur en vorm: opgezwollen aan de randen, rode vlekken aan de zijkanen, blauw opgezette venen
- tongbeslag en vochtigheid: aan de natte kant, plakkerig dun beslag

Medicatie: anti-histaminica (Ceterizine), inhalatoren (Flixotide, Serevent, Ventolin), neusspray (Flixonase), dagelijks, soms hormoonzalven (Cutivate, Hydrocortison; daarnaast foliumzuur. In IUI cyclus (nu pauze ivm operatie): Gonal-F injecties (75ml per dag), Pregnyl injectie voor eisprong

Diagnose

Door langdurig antibiotica gebruik in haar vroeg jeugd is de darmflora (Milt Yang) ernstig verzwakt waardoor flegma is ontstaan. Long is ook zeer zwak. Tai Yin niveau. Nier Jing is van matige kwaliteit

Oorspronkelijk begonnen met nierbekkenontsteking: damp-hitte in de onderste jiao.

Behandelprincipes

Damp-hitte onderste jiao verwijderen.

Milt en Long versterken. Flegma oplossen. Nieren en Jing versterken.

Cliënte komt bij me vlak na een buikoperatie ivm verstopte eileider. Bij aanvang van de behandelingen hebben we het uitgebreid over voeding gehad en over gepaste kleding om onderrug en buik warm te houden.

7-11-2016: Cliënte 1 vertelt me dat ze afgelopen weekend mega ongesteld is geworden (na 6 a 7 weken en na de operatie). Ze heeft er 2 nachten niet van kunnen slapen, mega veel kramp en heel veel bloedverlies. Ik denk dat dat met de operatie te maken heeft, alle rotzooi is nu door het lichaam geloosd. Ze is inmiddels weer met de hormonen voor de volgende IUI begonnen, heeft volgende week een echo gepland en de week erna gaat ze met een ander ziekenhuis praten, omdat ze een second opinion wil. Ik had een aantal artikelen over fertiliteitsmassage gevonden en tips die ik haar geef. Opvallend tijdens de massage is dat Blaas 13 haar zeer doet.

21-11-2016: Cliënte 1 heeft 14-11 een 5e IUI poging ondergaan en heeft ook stappen richting een ander ziekenhuis gezet, waar ze een goed gevoel bij heeft. ze heeft het advies gekregen te stoppen met de medicatie voor allergieën omdat ze niet zeker weten dat dat geen impact heeft. Dit heeft ze per direct gestopt. Het lijkt me goed om haar Wei Qi vandaag te versterken. Ze is mogelijk zwanger en ik wil geen enkel risico lopen dat ik iets veroorzaak wat niet de bedoeling is. Ik begin met een ontspannende rug massage, zet de moxa lamp op haar ijskoude voeten. In eerste instantie is ze heel druk, veel praten en vragen dus ik adviseer haar uit haar hoofd en in haar lijf te gaan. Dat lukt gelukkig. Ik doe de huato jiaji om de weerstand te versterken en doe een bofa langs de ruggengraad en een yafa op blaas 13. Ik verwarm Ming Men. Daarna draait ze naar ruglig, en weer zet ik de moxalamp op haar voeten. Ik doe een onderbeen massage, waarbij ik voedend te werk ga (zoals Milt 2 en 3, Maag 36, Lever 8). Op de armen neem ik 3w5 en Pericard 6

mee. Tot slot een zachte buikmassage met aandacht voor RM3 en RM4. Na afloop is ze totaal ontspannen en heel enthousiast over de massage.

28-11-2016: Cliënte 1 heeft een rotweekend achter de rug, want ze is vrijdag (25-11) ongesteld geworden. Ondanks dat ze dacht dat ze niets van de IUI verwachte had ze toch eigenlijk wel hoop gehad en was ze echt even uit het lood geslagen. Omdat ze emotioneel is aangedaan neem ik Pericard 6 en Hart 5 mee op de onderarm. Verder doe ik de combi Long 7 + Nier 6. Op de rug masseer ik Blaas 13 met een roufa, gunfa en een yafa en verwarm ik Ming Men met een cuofa, hefa en een zhen fa. Ze is duidelijk meer ontspannen als ze vertrekt.

22-12-2016: Cliënte 1 is ziek geweest. Ook haar man wordt ziek en krijgt koorts. Helaas is ze 19-12 ongesteld geworden. Dat betekent dat de laatste IUI poging dus ook mislukt is en dat de volgende stap IVF wordt. Ivm de koorts van haar man wil het ziekenhuis eerst 3 maanden wachten. Ze is vreselijk teleurgesteld, maar snapt wel dat er alleen IVF gedaan wordt met optimale kansen. Dit betekent wel dat ze komende 3 maanden geen hormonen gaat spuiten en dat dit de kans biedt om balans te brengen. Het is dag 4 van haar cyclus en ik volg daarom het behandelprincipe: voedt en beweeg Bloed. Daarnaast wil ik nahemelse Qi versterken om haar kracht te vergroten. Ik kies daarom voor een rug massage, been massage en een buikmassage. Ik zet tijdens de rugmassage de moxalamp op haar voeten. Ik kies punten: Blaas 17, 18, 19, 20 en 23. Er zit een blauwe plek halverwege rechts op haar rug, ze is zich er niet van bewust. Het blijkt dat alles onder de blauwe plek dusdanig gevoelig is dat ik er bijna niet aan kan zitten. Ik kies voor grote roufa's en concentreer me op de linkerkant backshu punten. Op de benen kies ik Lever 2, 3, 8, Milt 3, 6, 8 en 10, Maag 36. Lever 8 is heel erg gevoelig. Op de buik begin in met yunfa en roufa. Vervolgens masseer ik langs de onderkant van de ribben om lever en milt los te masseren. Als alles lekker doorbloed is doe ik yafa op RM 3, 4, Maag 29 en Nier 12.

10-1-2017: Cliënte 1 voelt zich goed, ze is eigenlijk heel ontspannen over dat ze pas in maart aan de ivf's kunnen beginnen. Ze ziet het als een mooie kans om beter in balans te komen en wat te ontspannen. Het feit dat ze geen hormonen hoeft te spuiten vindt ze heel fijn. Haar tong is iets minder rustig dan vorige keer, er zitten weer een paar rode plekjes op en ze heeft gezwollen randen. Kleur en beslag zijn wel goed. De linkerpols is een mooie stabiele rustige pols, voet positie iets minder voelbaar. De rechterpols heeft heen heel krachtige maar gespannen middenpositie. Ze merkt op dat haar bovenlijf altijd prima warm is, maar dat haar onderlijf eigenlijk altijd koud voelt. Ik moet meteen aan de Daimai denken. Ik druk daarom de punten Galblaas 41 en 3W5. Onmiddellijk is een enorme energiestroom te voelen.

23-1-2017: Cliënte 1 is een soort van trots op haar tong: hij ziet er echt veel rustiger uit. Ze heeft geen koude voeten en buik meer. Ze is wezen skiën en merkte daar dat ze echt lekker in haar vel zit, goede conditie en geen spierpijn. Ze is zelf heel tevreden met hoe de behandelingen tot nog toe uitpakken. Cliënte 1 is net enkele dagen geleden ongesteld geworden (dat bleek de week ervoor al door spotting, eczeem en koortslip). De cyclus was 33 dagen, wat voor Cliënte 1 een mooi korte cyclus is. Dit is op eigen kracht omdat ze nu geen hormonen bij prikt (in afwachting van IVF in maart even 'on hold'). Tijdens de rugmassage bleek Blaas 17 weer heel gevoelig, ze kan dan moeilijk ontspannen. Tijdens

de massage van de voeten en onderbenen heb ik de moxalamp op haar onderbuik gezet. De binnenzijde van de enkel heb ik rond Nier 3 en Nier 6 met een cafa en tuifa goed warm gewreven. Daarna de combi Nier 6 en Long 7 gedaan om de Ren Mai te openen. Om Bloed te voeden en te bewegen gebruik ik Milt 6, Lever 8, Milt 10. Daarna doe ik een buikmassage. De miltregio is duidelijk beter aan te raken dan eerder maar is nog wel gevoelig. Ik doe yafa op Maag 30 (is gevoelig), RM4, RM3, zhen fa op RM6 en play the ball. Ik doe moxa op Maag 36. Buik voelt nadien rustiger.

6-2-2017: Cliënte 1 koppelt terug dat ze de moxa heerlijk heeft gevonden, ze zich had de terugreis naar huis (anderhalf uur rijden) gevoeld alsof ze was ontwaakt uit een goede nachtrust, uitgerust en fris. Deze afspraak zit rond de ovulatie. Voor de voorzichtigheid doe ik daarom geen yafa op punten op de onderbuik. Ik begin met een rugmassage. Op Blaas 20 zit een blauwe plek, en die heb ik nu al een paar keer gezien dus die lijkt permanent. Het is daar ook erg pijnlijk, haar lichaam verkrampst helemaal als ik er aan zit. Heb ik heel veel aandacht aangegeven om met rustige roufa steeds een beetje dieper te kunnen en de gevoeligheid er af te halen. De onderrug voelt mooi warm, ze heeft weinig problemen meer met verschil in temperatuur door haar lichaam. Daarna doe ik een onderbeen massage (ruglig). Ik wrijf met een cafa en tuifa de binnenenkel warm (Nier 3 tm Nier 6), ik voed Yin met een nafa en doe een yafa op Milt 9 en Lever 8. Combinatie Milt 4 + Long 7. Daarna nog de buik. De milt en lever regio blijft gevoelig maar is duidelijk beter soepel dan eerst. Yafa op RM12 en heel veel yun fa en tot slot play the ball. Moxa op Maag 36 vult veel sneller dan de vorige keer.

15-2-2017: op verzoek van cliënte 1 neem ik contact op met een TCM praktijk in Scherpenzeel, omdat ze daar goede verhalen over hoort (kruiden). In het gesprek vermoedt de TCM'er een grote leegte op het aarde Element omdat de darmflora door de antibiotica in haar vroege jeugd een enorme opdonder heeft gehad. Dat bevestigt wat ik zelf had gesteld. Kruiden waren niet de eerst aangewezen methode, maar ontgiften/ontzuren en darmflora opbouw. Ik koppel dit terug aan cliënte 1 die het in overweging neemt.

20-2-2017: cliënte 1 is net ongesteld aan het worden. Daar is ze blij mee, want de cyclus heeft 30 dagen geduurd! Op eigen kracht een prima cyclus! Tong ziet er rustig uit en de pols voelt goed, wel een beetje koordvormig. Ik masseer volgens het principe van de bloedfase: versterk en beweeg Bloed. Ik begin met een korte rugmassage, stimuleer daarbij met roufa en gunfa Blaas 17 en 20. Het blauwe plekje op Blaas 20 lijkt iets minder blauw en is ook minder gevoelig. Daarna masseer ik onderbenen (Lever 3 en 8, Milt 6 en 10, Pericard 6 + Milt 4, binnenenkel (nier 3 tm 6). Daarna een uitgebreide en diepe buikmassage. De milt en lever regio worden steeds soepeler. Tot slot doe ik weer moxa op Maag 36, die nu duidelijk weer leger is dan vorige keer. Enkele dagen later krijg ik een ontroerd berichtje dat haar menstruatie zo 'gewoon' was dat ze er helemaal blij en emotioneel van was.

16-3-2017: cliënte 1 heeft in de privésfeer wat emotionele zaken spelen. Voor wat betreft de IVF is het zaad gecontroleerd, dat was goed, dus zodra ze ongesteld wordt gaat de procedure beginnen, ze kijkt er naar uit en ziet er tegenop. Ze heeft slecht geslapen en is moe. Bij de rugmassage voelt het soepel, rond Baliao is het gevoelig, de anfa op Galblaas

30 ervaart ze als intens met daarna een bevrijdend gevoel. Ze is heel ontspannen en de darmen zijn druk in de weer. De massage van de borstregio ervaart ze als pittig (had ik ook verwacht met haar astma en hooikoorts tekenen), Lever 14 is heel gevoelig en zo ook de 'grasp & pull' op Long 1 – Hart 1. Milt 9 is ook heel gevoelig. Moxa op de onderbuik (incl RM4) gedaan.

27-3-2017: cliënte 1 heeft weer spotting gehad en zit nu op dag 2 van haar menstruatie. Op 28-3 heeft ze de IVF-opstart afspraak in het ziekenhuis. De linkerpols voelt heel leeg (door menstruatie?). Lever 8, Milt 9 en Lever 13 zijn heel pijnlijk. De massage op de borstregio ervaart ze als naar. Ik pas dit keer geen moxa toe (ivm de menstruatie).

Op 28-3 krijg ik bericht dat de IVF procedure niet gestart gaat worden. De bloedwaarden zijn goed, maar de vorige keer (bij de laatste IUI) had ze acht eicellen aan de ene kant en zeven aan de andere kant had maar nu waren het er aan de ene kant nul en aan de andere zeven, met twee grote. Het ziekenhuis achtte de kans te groot dat met hormoonstimulatie alleen die 2 zouden uitgroeien (en waarschijnlijk te snel) en dat is te weinig om te oogsten voor de procedure. Ze is hevig teleurgesteld en boos, ze begrijpt er niets van.

13-4-2017: Momenteel heeft cliënte 1 veel last van eczeem en hooikoorts. Long 1 gecheckt, maar die is niet bijzonder gevoelig. Blaas 20 is heel gevoelig en Ming Men is bijna niet warm te krijgen. Cuofa op de ribben ervaart ze als heel heftig, net als Lever 14. Met glijdend cuppen behandel ik de onderbenen op de Milt meridiaan, waarbij met name Milt 9 erg pijnlijk is. Meer richting voet zitten veel knobbels. Terwijl ik moxa op de onderbuik doe, zet ik naalden op Lever 3. Ze rapporteert later terug dat haar onderbenen nog een tijdje pijnlijk waren geweest maar de behandeling haar goed geholpen heeft beter in haar vel te zitten.

Menstruatie komt na 3, 4 dagen spotting op 27-4 op gang. Menstruatie is 2, 3 dagen op gang wanneer ze op zondagochtend wakker wordt in een plas menstruatiebloed. Dit heeft ze alleen heel vroeger bij de eerste menstruaties gehad. Op 28-4 startte ze met de hormonen voor de IVF cyclus.

1-5-2017: cliënte 1 ervaart tamelijk wat stress door de IVF. Ze wil geen enkel risico lopen dat dit niets op gaat leveren en is ook huiverig dat ik aan haar buik zit. Ik focus me daarom met name op haar hooikoorts en eczeemklachten. Bij de rugmassage zet ik de blaaslijn in beweging met cafa en tuifa (ik merk de stress in haar lijf direct op). Met een mofa masseer ik de hele rug en besteed veel tijd aan de onderrug en baliao. Daarna verwarm ik Ming Men met een cuofa, hefa en zhen fa. Met roufa, tuifa, gunfa en bofa maak ik de 1e blaaslijn aan beide zijden van de rug goed los. Ik masseer bovenzijde borstkas en daarna armen, met nadruk op longmeridiaan. Bij palpatie van de longmeridiaan vind ik veel bultjes en een grote op Long 5. Ik doe de strekkingen van de arm-Yin meridianen. De yafa op Milt 21 doet haar pijn. Ik masseer de onderbenen, met een cuofa verwarm ik het gebied van Milt 3 tot en met Nier 7, ik doe een yafa op Nier 7, en stimuleer de Yin-meridianen met een cuofa. Daarna doe ik moxa langs de Lever- en Milt meridianen op de het onderbeen.

Doel bereikt? Cliënte is nog niet zwanger, maar wel veel beter in balans. Wat ik nu nog voor haar kan doen is het IVF traject zo soepel mogelijk laten lopen en de emotionele achtbaan wat rustiger maken.

Leerpunten: cliënte 1 is de eerste persoon die ik behandel voor vruchtbaarheidsproblemen. Buitengewoon veel van geleerd, heel veel opgezocht. Omdat cliënte 1 eerst met IUI bezig was, daarna geen traject in het ziekenhuis had en tot slot met IVF bezig was heb ik ook veel geleerd over hoe je de behandeling kunt en moet aanpassen op deze verschillende situaties.

10.2 Cliënte 2: Vrouw, 28 jaar

Beschrijving klachten

Hoofdklacht: het lukt niet om zwanger te blijven

Nevenklachten: moe

Doel van de behandelingen

Balans terug brengen waardoor zwangerschap mogelijk wordt

Anamnese

Opvallende zaken in de intake:

- Gaf in eerste instantie aan niet echt klachten te hebben, maar toen de vraag kwam of ze ooit zwanger was geweest barste ze in tranen uit
- Ze voelt de eisprong, is duizelig vlak voor ze ongesteld moet worden, heeft heel regelmatige menstruatie met 3 dagen donkerbloed, 2 dagen helderrood bloed, met klonters en slijm
- Lage onderbuik voelt bij palpatie koud aan
- Heeft een heel traject in het ziekenhuis doorlopen, alles lijkt goed, het zwanger worden zelf gaat goed, alleen het wil niet blijven zitten, ze verliest het vruchtje met 14 tot 21 dagen. Is sinds 7 jaar van de pil af.
- Heeft moeite met inademen, en heeft hoest met meer slijm als ze een poos niet heeft hard gelopen. Heeft vroeger astma/bronchitis gehad en moet niesen bij overgang van warm/koud
- Transpireert snel bij inspanning, over het hele lichaam
- Eet veel fruit, houdt van zuivel ondanks dat ze merkt dat ze er extra moe van wordt, drinkt veel (gemberthee, ook koffie)
- Heeft last van linkerborst, trekt door naar armen (blijkt bij palpatie om milt 21 te gaan)
- Heeft een doof rechteroor (familie en te veel geluid, verkalking trommelvlies), heeft lage piep in rechter oor (klassieke muziek luisteren helpt)
- Heeft moeite met wakker worden, staat om 5.15 of 6u op, is niet slaperig overdag. Droomt veel
- Tong: bleek, gezwollen, tandindrukken, trillend, lichtgeel beslag, normale vochtigheid. Rode puntjes op de tongpunt, blauwe venen. Laat achterste van de tong niet zien. Heeft tongpiercing gehad, lang geleden maar is nog zichtbaar
- Pols
 - rechts: rustige pols, niet heel goed voelbaar, middelste positie het best voelbaar,
 - links: duim en voetpositie niet waar te nemen, middenpositie voelt koordvormig en springt er echt uit, oppervlakkig en tamelijk snel.

Medicatie: geen

Diagnose

Zinkende Milt Qi en Damp zijn oorzaak van het verliezen van het vruchtje, Milt Qi en Milt Yang Leeg, Nier-Yang Leeg waardoor Damp

Behandelingsprincipe

Milt voeden, Nier-Yang voeden, verwarmen, Damp oplossen

11-3-2017: Ik start met een rug massage, waarbij ik Ming men verwarm (met cuofa, hefa en zhen fa) en Blaas 20 met een yafa activeer. Daarna draait Cliënte 2 op haar rug en doe

ik een onderbeenmassage met daarbij aandacht voor milt 4 (met moxa), milt 9, maag 40 en maag 36. Daarna doe ik een onderarmmassage waarbij ik 3W5 masseer. Ik eindig met een buikmassage met moxa op RM4, nier 13 en maag 28.

14-3-2017: Cliënte 2 zit vlak voor haar menstruatie en dus "beweeg Qi, versterk Bloed, verwarm de Uterus", verdrijf Kou, los Damp-Flegma en Lever-Qi-Stagnatie op. Ik heb de in 9.1 beschreven basis behandeling toegepast en heb daar bij toegevoegd: Lever 3, Dikke darm 4 en 11, Lever 8, Milt 6 en 9, Maag 36, RM4 met moxa, Milt 4 met moxa. Geef haar als 'huiswerk' op om haar buik vaker liefdevol aan te raken, dit omdat ze 'niets met haar buik heeft'.

23-3-2017: Cliënte 2 is op 17-3-2017 ongesteld geworden. Ze heeft behoorlijke buikpijn gehad, wat ze normaal nooit heeft en ze was misselijk. Er zaten donkere klonters in het bloed. Ze heeft het gevoel dat er iets uit moest, ze moest ook meer zweten. Deze behandeling is daarmee geschikt om Xue te voeden en te sterken. Tong en pols zijn rustiger. Buik is nog iets kouwelijk. Lever 14 en Milt 9 waren bijzonder gevoelig. Long 1 was ook gevoelig, maar dat trok snel weg. Vroeg haar of ze van haar tijd in het ziekenhuis (die ook wat traumatisch lijkt) nog BBT's heeft, maar die heeft ze onlangs allemaal weggegooid (om er niet meer aan herinnerd te worden).

3-4-2017: In de cyclus zit Cliënte 2 nu net na de eisprong. De behandeling moet daarmee een meer Yang karakter hebben. Het behandelprincipe is: "tonifieer de Nieren, versterk de Chong Mai, Ren Mai en Du Mai". Als er sprake is van Damp/Flegma, los die dan op en versterk de Milt. Dat is op cliënte 2 van toepassing. Cliënte 2 heeft die ochtend een verstandskies laten trekken, voelt daardoor (?) heel veel spanning op haar maag. In de buik zit heel veel spanning vast voel ik, RM12 kan ik bijna niet aanraken. De buik is nog steeds koud. Ik vraag of ze in het verleden veel antibiotica heeft gehad en dat heeft ze inderdaad. Het 'huiswerk' (buik aanraken) voelt nog heel ongemakkelijk. Tijdens deze behandeling veel aandacht voor (de spanning in) de buik (moxa) en voor Milt 9, die heel erg pijnlijk is.

Op 17-4 krijg ik een berichtje dat cliënte 2 vermoedt dat ze zwanger is. Ik bedenkt een plan: komende week 2 maal afspreken en moxa toepassen op onderbuik en Milt 9, Lever 5, Maag 40, Maag 36 behandelen. Dit plan stem ik af met een docent en die is het er mee eens. Niets doen is geen optie in zijn beleving.

19-4-2017: Cliënte 2 durft nog niet er op te vertrouwen dat het dit keer goed gaat en is dus ook nog niet 'blij' met de zwangerschap. Omdat ze een heel drukke dag achter de rug heeft begin ik de behandeling met een ontspannende en harmoniserende rug massage. Ik behandel lichtjes Blaas 20 en ik verwarm Ming Men, maar verder hou ik het bij runfa's, tuifa's en Huangfa, geen grote impulsen dus. Daarna draait ze naar ruglig, ik zet de moxa lamp op haar onderbuik terwijl ik haar onderbenen behandel. Tot slot nog kort moxa op RM 4, Nier 13, Maag 28 gebied, maar ze vindt het al snel heet.

Op 23-4 krijg ik helaas een berichtje dat ze ziek en ongesteld is geworden en zegt de afspraak voor 24-4 af. Een kleine maand later hoor ik dat ze gaat verhuizen naar een andere plaats en ze is helaas niet meer voor behandelingen geweest.

Doel bereikt? Een begin is gemaakt met in balans komen. Helaas beklijfde de zwangerschap nog niet, dus meer behandelingen zijn nodig. Ik hoop dat ze een vervolg daaraan geeft in haar nieuwe woonplaats.

Leerpunten: gedurende de tijd kwamen er steeds nieuwe aspecten aan het licht. Ik realiseerde me daardoor eens te meer dat cliënten zelf niet in de gaten dat verschillende klachten met elkaar samenhangen.

10.3 Cliënte 3: Vrouw, 36 jaar

Beschrijving klachten

Hoofdklacht: lukt niet om zwanger te worden

Nevenklachten: reumatische artritis, moe, zorgelijk/angstig type

Doel van de behandelingen

Betere balans brengen en daarmee voorwaarde scheppen om zwanger te kunnen worden

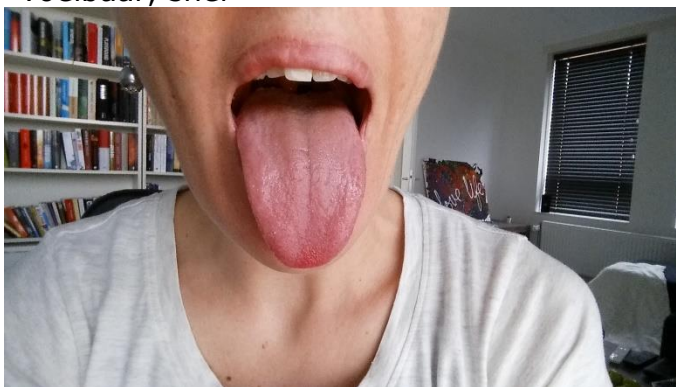
Anamnese

Door ondervraging, opvallende zaken:

- eileiders doorgespoten in feb 2016, IVF poging aug/sept 2016
- eicelvoorraad is laag, maar daardoor geen verminderde kans
- vindt het heel moeilijk te ontspannen, is een binnenvetter
- korte menstruatie, tussen 23 en 28 dagen, gering bloedverlies, helderrood aan het begin, donker aan het eind, iets klonterig
- PMS klachten, gespannen borsten, soms hoofdpijn, soms meer last van reuma,
- Pijn er voor en tijdens, warme kruik en druk helpen
- Transpireert slecht, heeft het snel koud, duizeligheid
- snel last van diarree, stinkend, met etensresten
- heeft soms last van ademhalingsproblemen
- hepatitis gehad
- reuma klachten zijn begonnen net nadat haar opa overleed en ze hun eerste huis kochten
- Reumatische artritis verspringend van gewricht naar gewricht
- Sinds een klein jaar pijn in haar voeten (met name links)

Door observatie en palpatie:

- Lichaamstype: is 1.75m en weeg 58 kilo: erg licht dus
- pols:
 - rechts/qi: goed voelbare pols, mn op slagboom positie, maar ook op andere positie, tamelijk snel
 - links/bloed: goed voelbare pols, ook hier slagboom positie het duidelijk voelbaar, snel



- tong:
 - tonglichaam kleur en vorm: aan de randen wat opgezwollen, cracks in het midden, wittige opstaande puntjes, meer aan de tong punt, rodere tongpunt
 - tongbeslag en vochtigheid: licht beslag, normale vochtigheid, normale venen

Medicatie: sinds feb 2017 prednison 10mg pd, calcium/vitamine d, homeopatische middelen, multivitamine

Diagnose

Qi en Bloed deficiëntie met Bi-syndroom Wind-Koude. Mijn conclusie is dat het lichaam zo druk is met zichzelf op de been te houden dat er geen energie over is om een zwangerschap aan te gaan.

Behandelprincipes

meridianen vrijmaken, wind- koude verdrijven, Nier, Lever en Milt voeden, Uterus verwarmen

18-4-2017: op basis van de antwoorden van de vragenlijst had ik een heel leeg/bleek iemand verwacht, maar Cliënte 3 is heel energiek en voelt ook niet koud. Daardoor ben ik wel in verwarring of ik wel het juiste plan heb gemaakt. Ik begin met een rugmassage. De backshu punten Blaas 11 tm 14 zijn heel leeg, het voelt als een gat. Vanaf Blaas 15 naar beneden is er een duidelijk streng te voelen langs de ruggengraat en die is ook wat pijnlijk. Onderrug is duidelijk warmer dan ik had verwacht. Daarna draait ze naar rug lig en behandel ik haar onderbenen terwijl de DTP lamp op haar onderbuik staat. Japanse lever 4 is pijnlijk. Bij de buikmassage voel ik een ontspannen buik, maar ik kan wel de eileiders voelen liggen.

2-5-2017: Cliënte 3 koppelt als opvallende zaken sinds vorige behandeling terug: was erg suf na de vorige behandeling, heeft heel goed geslapen die nacht, heeft sindsdien meer trek in zoet gekregen, heeft een afwijkende menstruatie gehad, de laatste fase heeft veel langer geduurd en de gehele menstruatie duurde 10 dagen, ze had zo'n 8 uur voor de vorige behandeling vage hoofdpijn en die heeft ze de gehele 2 weken gehouden. Dit is voor haar een bekende, oude hoofdpijn, die ze regelmatig had voordat ze reuma kreeg. Ze durfde daardoor niet te veel te doen uit angst dat hij enorm zou worden. De pijn in haar voet is verhevigd, waardoor de prednison die vorige keer verlaagd was nu weer terug verhoogd is en ze overweegt een prednison spuit erin. Bij observatie van de voet valt op dat de voet verdikt en wat verkleurd is bij de overgang van de tenen naar de voet het meest bij de middelste teen en ietsje bij de 2^e en 4^e teen (in een driehoek), op de maagmeridiaan dus. Linkervoet iets meer dan de rechtervoet. Ook dezelfde regio op de onderkant van de voet ziet er wat verdikt uit. Ik doe een rugmassage terwijl ik de DTP lamp op haar voeten zet. Bij de rugmassage zet ik de blaaslijn in beweging met cafa en tuifa. Met een mofa masseer ik de hele rug en besteed veel tijd aan de onderrug en baliao. Daarna verwarm ik Ming Men met een cuofa, hefa en zhen fa. Met roufa, tuifa, gunfa en bofa maar ik de 1^e blaaslijn aan beide zijden van de rug goed los (er zit veel spanning rond Blaas 20 en 21). Daarna laat ik cliënte 3 naar ruglig draaien, zet de DTP lamp op haar onderbuik en begin met de onderbenen. Ik palpeer de maagmeridiaan, op de voet zit een zichtbare verdikking, voel ik kleine harde knobbeltjes en 1 grote taaie bobbel. Bij de enkel is de maagmeridiaan zichtbaar verdikt, veel knobbels en bobbel rond Maag 40 tot en met 37. Ik palpeer de Miltmeridiaan, die is redelijk zacht tussen Milt 3 en 4. Lever- en Miltmeridiaan zijn beide bobbelig langs het scheenbeen. Ik palpeer de Dikke darm meridiaan: Dikke darm 4 en 11 zijn heel pijnlijk en de meridiaan tussen pols en elleboog voelt bobbelig. Ik concludeer dat het met name Yang Ming is die aangedaan is. Ik masseer de onderbenen, met een cuofa verwarm ik het gebied van Milt 3 tot en met Nier 7, ik doe een yafa op Nier 7, masseer met tuifa over de gevonden knobbels en bobbel en masseer met een cup de maagmeridiaan op het onderbeen. Ik masseer de knieën met play te ball en masseer met roufa en daarna yafa Lever 8, Milt 10 en Maag 34 (Xi). Tot slot masseer ik de buik, er zit flink wat spanning in de buik boven de navel, yafa

op RM12. De yafa op RM4 en Maag 30 geven een heel opvallende sensatie. Na afloop is cliënte 3 rillerig, maar niet zo suf als vorige keer.

18-5-2017: 3^e afspraak: Op de dag van de behandeling is cliënte ongesteld geworden, na 33 dagen. Dit is voor haar ongebruikelijk lang, maar het is wel eens eerder voorgekomen. Ze had wel door de lange duur de hoop gekregen dat het dit keer raak was, en ze was daardoor teleurgesteld en ook boos op haar lichaam. Menstruatie had zich dit keer plots aangediend zonder de gebruikelijke pijnlijke borsten en humeurverandering. De behandeling begin in op de rug met een tuifa en cafa en het verwarmen van de Ming Men met cuofa, hefa en zhen fa. Daarna draait ze naar ruglig en behandel ik haar onderbenen. Na verwarmen van de onderbenen met tuifa en cafa masseer ik met glijdende cups haar maagmeridiaan aan beide benen. Daardoor neem de verdikking en verkleuring bij de overgang van de voet-tenen op haar rechtersoet wat af. Ik zet een naald op Maag 44 en ik masseer met mijn nagel Blaas 65 omdat haar rechter enkel gezwollen is. Maag 36 activeer ik stevig met roufa en koufa. Ik masseer met een yafa Lever 8 en Lever 3 tegelijk om Bloed te verstevigen en daarna Milt 10. Ik sluit af met een buikmassage, yunfa, roufa, tuifa. Er zit veel spanning op beide Nier 16 punten. RM 4 masseer ik met een diepe yafa, en daar ontstaat een sterke sensatie. Ik sluit af met play the ball en een zhen fa op de onderbuik.

Doel bereikt? Cliente merkt een verandering in de menstruele cyclus en dat al na 2 behandelingen. Reumaklachten zijn nog niet minder geworden en om zwanger te worden zal er meer balans moeten komen.

Leerpunten: Wat ik bij mezelf bemerk is dat ik onzeker raak als er een heel scala aan klachten is en als er tijdens het traject blijkt dat cliënten niet alle relevante zaken verteld hebben. Of als er nieuwe klachten naar boven komen. In plaats van me aan mijn van te voren bedachte plan te houden raak ik dan verward en doe dan meer of andere punten, waarbij ik, denk ik, teveel stimuli aan het lichaam geef waardoor ze minder efficiënt zijn. Ik mag denk ik meer op mijn gevoel vertrouwen.

11 Conclusie

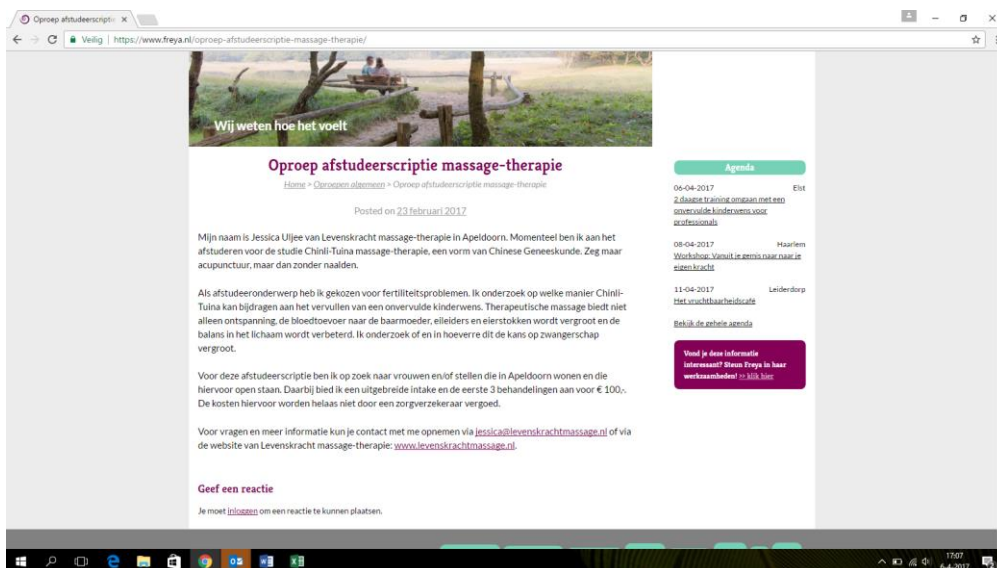
Mijn onderzoeksvraag was: In hoeverre en op welke manier kunnen Tuina behandelingen bijdragen aan het vergroten van fertiliteit en daarmee de kans op een zwangerschap en een baby.

Mijn conclusie is dat Tuina behandelingen heel geschikt zijn om iemand (beter) in balans te krijgen. Hierdoor is het lichaam beter in staat om een zwangerschap aan te gaan en te behouden. De bestudeerde literatuur is al overtuigend genoeg. Daarnaast zag ik al bij het behandelen van mijn eerste cliënte duidelijk dat er verbetering ontstond. Wel moet je rekening houden met een duur van de behandelingen die in de maanden loopt. Er gaan zeker 3 tot 6 menstruatiecycli overheen voor er een dusdanig betere balans is dat een zwangerschap mogelijk kan worden. Het is jammer dat geen van de behandelde cliënten zwanger is geworden voordat ik deze scriptie inlever. Maar ik ben er van overtuigd dat ik een wezenlijke bijdrage heb geleverd aan het beter in balans komen. Of Tuina therapie in alle situaties voldoende kan bieden weet ik niet. Ik denk dat kennis en kunde van Chinese kruiden en acupunctuur soms aanvullend benodigd is.

12 Nawoord

Wat een reis is deze scriptie geweest! Na het onderwerp te hebben gekozen heb ik me erin gestort. In eerste instantie vroeg ik me af, wat ik me nu dan op de hals had gehaald. Het kwam me als overweldigend over. Ik vond zoveel informatie, zowel over het westerse als het Chinese deel, dat ik soms door de bomen het bos niet meer zag. Ik heb contact gezocht met enkele mensen die zich als TCM'er (acupuncturist, tuina therapeut, herbalist) hebben gespecialiseerd in dit onderwerp. Daar kwamen leuke gesprekken uit voort. Maar ook weer confronterend: ik sta nog zo aan het begin van dit carrière pad.

Een andere zorg die ik had was 'waar haal ik oefen cliënten vandaan?'. Bij mijn weten kende ik niemand met een onvervulde kinderwens. Maar tijdens een persoonlijk gesprek tijdens de lunch bleek mijn leidinggevende bij mijn kantoorbaan net haar 4^e mislukte IUI poging te hebben gehad. En zo raakten we aan de praat over mijn scriptie. Zij was de eerste met wie ik ben gaan samenwerken. Na het bij toeval vinden van deze eerste vrouw heb ik echt moeite gehad meer mensen te vinden. Voor het onderwerp vruchtbaarheidsproblemen heb ik een flyer laten maken. Ik ben bij huisartsen langs geweest, bij het ziekenhuis en bij verloskundigen. Slechts 1 verloskundige stond open voor het neerleggen van flyers, voor de rest was niemand geïnteresseerd. Bij de vereniging Freya (die de belangen behartigt van mensen die met vruchtbaarheidsproblemen en ongewilde kinderloosheid) heb ik een oproep geplaatst, maar daar kwam geen reactie op.



Op mijn eigen website en via bekenden heb ik zoveel mogelijk vruchtbaarheid gegeven aan mijn scriptieonderwerp. Maar het blijft toch een onderwerp dat veel mensen die er mee kampen voor zichzelf houden en het lijkt daardoor dat niemand iemand kent die zwanger probeert te worden zonder succes. Er is dus veel problematiek onzichtbaar.

De hoeveelheid informatie op internet en in boeken is overweldigend. En dat maakt het direct weer lastig, iedere site/boek heeft een eigen insteek. Het ene boek redeneert vanuit westerse ziektebeelden naar de TCM toe, het andere boek kijkt alleen TCM gericht. Dit loopt niet altijd synchroon en regelmatig conflicteren verschillende bronnen met elkaar.

Daarnaast zijn er deel-onderwerpen waar dan weer relatief weinig over te vinden is. Door de bomen het bos niet meer zien is me regelmatig gebeurd. En hoofdzaken van bijzaken scheiden vond ik ook vreselijk lastig door de hoeveelheid informatie.

Al met al heb ik echt heel veel uren besteed aan dit onderwerp. Natuurlijk ook vanwege deze scriptie, maar uiteindelijk meer omdat het mijn fascinatie werd, wat een boeiend onderwerp! Wat ik echt geweldig vind is de gesprekken en de intimiteit en diepgang daarvan met cliënten. Het is een onderwerp dat zo dicht bij hun hart ligt en zonder vertrouwensband lukt het volgens mij niet. Ik denk dat ik daarin heel goed geslaagd ben.

Tot slot wil ik iedereen bij Total Health bedanken voor de prachtige opleiding die ik bij jullie heb mogen doen!

13 Literatuurlijst en Bronvermelding

13.1 Gehanteerde boeken

- The Infertility Cure, the ancient Chinese wellness program for getting pregnant and having healthy babies, Randine Lewis, Ph.D., ISBN 978-0-316-15921-0
- Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine, Giovanni Maciocia, ISBN 978-0-443-10422-0
- Chinese Medicine in Fertility Disorders, Andreas A. Noll and Sabine Willms, ISBN 978-3-13-148991-3
- Treatment of Infertility with Chinese Medicine, Jane Lyttleton, ISBN 978-0-7020-3176-2
- Moxibustion: a modern clinical handbook, Lorraine Wilcox, ISBN 978-1-891845-49-9
- The spark in the machine, Daniel Keown, ISBN 978-1-84819-196-9
- Tuina, a manual of Chinese massage therapy, Sarah Pritchard, ISBN 978-1-84819-269-0
- Pediatrics in Chinese Medicine, Elisa Rossi, ISBN 978-1-901149-08-1
- De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde, Giovanni Maciocia, ISBN 978-287293-0760
- Tongdiagnose in de Chinese Geneeskunde, Giovanni Maciocia, ISBN 2-87293-059-0
- A Manual of Acupuncture, Peter Deadman and Mazin Al-Khafaji with Kevin Baker , ISBN 978-0-9510546-5-9
- Mappen van de 3 jaren opleiding tot Tuina therapeut van Total Health

13.2 Geraadpleegde websites

- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Menstruatiecycclus>
- <http://www.fertiliteitskliniektwente.nl/documenten/OFO-Ori%C3%ABnterend-fertiliteitOnderzoek.pdf>
- <http://www.americandragon.com/conditions/Infertility.html>
- www.labwijzer.nl
- <http://www.acuhealingonline.com/acupuncture-miami/infertility>
- <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/onvruchtbaarheid/item33108>
- <http://www.kinderwens.nl/onvruchtbaarheid/>
- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Onvruchtbaarheid>
- <http://menstruatiecup-info.nl/kiezen/grootte/bloedverlies/bloedverlies.html#.WIXwXRvhCM8>
- <https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/subfertiliteit>
- <https://www.freya.nl/> (brochures, oa over IUI, IVF, endometrioses....)
- <https://www.cbs.nl>
- <http://www.ziyuanting.nl>
- <http://zozwangerworden.nl/>
- <http://www.fertilitymassage.co.uk/> + download: Complete-Guide-to-Fertility-Massage

- <http://www.naturalfertilityexpert.com/> + download: NFE-fertility-guide-2nd-edition.pdf
- <http://www.ivf-site.nl/index.php?page=infertiliteit-onvruchtbaarheid>
- <http://www.welingelichtekringen.nl/gezond/475533/15-factoren-die-de-vruchtbaarheid-van-vrouwen-beinvloeden.html>
- <https://www.rokeninfo.nl/publiek/zwangerschap-en-opvoeding/tijdens-de-zwangerschap>
- <https://www.drugsinfo.nl/publiek/vruchtbaarheid-en-zwangerschap>
- <https://www.scientias.nl/10-dingen-die-je-moet-weten-over-je-biologische-klok/>
- <http://www.anababa.nl/kinderwens/zwanger-worden/vruchtbaarheid/mannelijke-vruchtbaarheid/zo-wordt-sperma-gemaakt>
- <http://testjevruchtbaarheid.be/jouw-vruchtbaarheid/hoe-wordt-sperma-aangemaakt>
- <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/zwangerschap/51119-zwanger-worden-de-innesteling.html>
- <http://www.uza.be/behandeling/oorzaken-verminderde-vruchtbaarheid>
- <https://www.gezondheidsplein.nl/menselijk-lichaam/zaadbal/item45066>
- <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2012/37/vruchtbaarheid-van-mannen-en-vrouwen-naar-opleidingsniveau>
- <http://natural-fertility-info.com/>
- <http://erfelijkheid.nl/ziektes/syndroom-van-turner>
- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Vleesboom>
- <https://www.nychi-acupuncture.com/blog/the-menstrual-cycle-according-to-traditional-chinese-medicine/>
- http://www.shen-nong.com/eng/exam/specialties_womeninfertility_type.html
- <http://www.tcmstuderen.nl>
- <http://www.webmd.com/women/>
- <https://books.google.nl/books?id=INm9CXDva5oC&pg=PA27&lpg=PA27&dq=embryogenesis+manaka&source=bl&ots=Bishr4Nw1D&sig=V9a40sJY3Aa7DxvZhzh8wtDmvLI&hl=nl&sa=X&ved=0ahUKEwis2vOau8TRAhXD6xoKHUP4DQAQ6AEIKzAD#v=onepage&q=embryogenesis%20manaka&f=false>
- https://books.google.nl/books?id=zRB8DFWf1gQC&pg=PA233&lpg=PA233&dq=ren+mai+embryo&source=bl&ots=3UiRQpREJr&sig=__-RAMUhVemK3GzUDanS07UexOoM&hl=nl&sa=X&ved=0ahUKEwjDkPPPrscTRAhUJD8AKHe_PApQ6AEIOjAJ#v=onepage&q=ren%20mai%20embryo&f=true
- <http://www.acupuncturemoxibustion.com/acupuncture-points/fertility-acupuncture-points/ivf-acupuncture-points/>
- <http://www.healthcmi.com/Acupuncture-Continuing-Education-News/589-acupunctureceusprotocolsivfinfertilityiui>

13.3 bekeken video's en audio lectures

Jennifer Mercier of Mercier Therapy Demonstrates Pelvic Work,
<https://www.youtube.com/watch?v=8PN-b0S-ees>

Giovanni Maciocia Audiolecture on Gynaecology, 4 uur:

https://www.youtube.com/watch?v=g7E_WM3K3pQ

Preview van een training op mannelijke vruchtbaarheidsproblemen door Peter Deadman:

http://files.prodseminars.net/courses/previews/deadman_infertility/player.html?pop=TRUE

Samenvatting van de eerste Chi nei tsang conferentie:

<https://www.youtube.com/watch?v=hrbaJ2RRImg>

Andrew Loosely, Chinese Medicine Fertility Expert, Webinar: Hormones: Understanding Your Menstrual Cycle:

[http://www.naturalfertilityexpert.com/fertility-question-time-](http://www.naturalfertilityexpert.com/fertility-question-time-replay/?inf_contact_key=5befd23a2f029b010464911c76b1006e8860b4d597238f1292ee25fd4af6a4ef)

[replay/?inf_contact_key=5befd23a2f029b010464911c76b1006e8860b4d597238f1292ee25fd4af6a4ef](http://www.naturalfertilityexpert.com/fertility-question-time-replay/?inf_contact_key=5befd23a2f029b010464911c76b1006e8860b4d597238f1292ee25fd4af6a4ef)

13.4 artikelen

Bao Zhong of de oernier, door Jolanda Mourik – de Vilder

Acupuncture and In Vitro Fertilisation: Recent Research and Clinical Guidelines, door Lara Rosenthal en Belinda Anderson

13.5 Anders

- 2 daagse workshop Tuina Therapie bij Menstruatie- en Vruchtbaarheidsklachten van Sarah Pritchard op 12 en 13 maart 2017, georganiseerd door Total Health te Houten
- Gesprek met Manuela Werz, afgestudeerd acupuncturist, herbalist en tuina therapeut, gespecialiseerd in de behandeling van gynaecologische klachten en de begeleiding van koppels met een kinderwens, www.acupunctuur4vrouwen.nl
- Gesprek met Marije Jelsma, conceptieconsulent, <http://zozwangerworden.nl/>
- Gesprek met Monique Rensen, Tuina therapeut, Voetreflex therapeut gespecialiseerd in het behandelen bij kinderwens en zwangerschap, <http://www.kinderwensenzwangerschap.nl/>

Bijlage 1: Vragenlijst uit The Infertility Cure

Deze vragenlijst is overgenomen uit:		
The Infertility Cure, The Ancient Chines Wellness Program for Getting Pregnant and Having Healthy Babies, Randine Lewis, Ph.D.		
Antwoord Ja of Nee op de volgende vragen, door een kruisje in de juiste kolom te zetten.		
Maak je geen zorgen over wat de symptomen betekenen, noteer alleen of je ze ervaart.		
Als je meer dan een kwart tot een derde Ja hebt geantwoord in een bepaalde diagnostische categorie, dan kan er sprake zijn van		
een disbalans in je systeem op dit gebied. Het kan zijn dat je meerdere disbalansen tegelijk hebt, wees daarom niet verbaasd als je		
in meerdere categorieën veel Ja's hebt staan.		
De afkortingen die per categorie genoteerd zijn kunnen teruggevonden worden in het boek, waarbij behandelingsprincipes staan genoteerd.		
Ingevuld door:	<i>vul hier je naam in</i>	
datum:	<i>vul hier de datum in</i>	
Diagnose Nier Yin deficiëntie (Ki Yi -)	Ja	Nee
Heb je last van lage rugpijn/zwakte of knieproblemen?		
Heb je een lage brompiep in je oor of last van duizeligheid?		
Is je haar vroegtijdig grijs aan het worden?		
Heb je last van vaginale droogheid?		
Heb je halverwege je cyclus geen of heel weinig eiwit achtig vaginaal slijm?		
Heb je snel last van donkere kringen rond of onder je ogen?		
Heb je last van nachtelijk zweten?		
Heb je last van zweetaanvallen of opvliegers?		
Is Angst een emotie die je op jezelf van toepassing vindt?		
Ontbreekt er een dun wit laagje op je tong, ziet het er glimmend uit, als een rauwe biefstuk?		
Diagnose Nier Yang deficiëntie (Ki Yan -)	Ja	Nee
Heb je vlak voor je menstruatie last van lage rugpijn?		
Heb je last van lage rugpijn/zwakte?		
Zijn je voeten snel koud, met name 's nachts?		
Heb je het snel(ler) koud in vergelijking met anderen in je omgeving?		
Heb je een laag libido?		
Ben je snel angstig of schrikkerig?		

Wordt je vaak 's nachts of vroeg in de ochtend wakker omdat je moet plassen?		
Moet je vaak plassen en is je urine waterig en/of overvloedig?		
Moet je vroeg op de dag dringend poepen en is de stoelgang aan de dunne kant?		
Heb je overvloedige vaginale afscheiding?		
Ziet je menstruatiebloed er dof uit in kleur?		
Heb je tijdens je menstruatie last van (koude) krampen die verminderen met een warme kruik?		
Is je tong bleek, nat en/of gezwollen?		
Diagnose Milt Qi deficiëntie (Sp -)	Ja	Nee
Ben je snel moe?		
Heb je slechte eetlust?		
Is je energie niveau laag na een maaltijd?		
Voel je last van een opgeblazen gevoel nadat je gegeten hebt?		
Heb je veel behoefte aan zoet(igheid)?		
Heb je losse stoelgang, vaak buikpijn of spijsverteringsklachten?		
Zijn je handen en voeten snel koud?		
Is je neus snel koud?		
Heb je vaak een zwaar of sloom gevoel?		
Heb je snel een zwaar of wiebelig gevoel in je hoofd?		
Heb je snel blauwe plekken?		
Is een slechte doorbloeding iets wat je op jezelf van toepassing vindt?		
Heb je spataderen (of ooit weg laten halen)?		
Heb je weinig kracht in armen of benen?		
Beweeg je te weinig (minder dan een half uur per dag)?		
Maak je je snel zorgen?		
Heb je (de diagnose) lage bloeddruk?		
Zweet je snel zonder enorme inspanning?		
Als je opstaat, ben je dan snel duizelig of licht in het hoofd, of zie je dan even anders?		
Is je menstruatie dun, waterig, overvloedig of roze-achtig?		
Ben je rond ovulatie of menstruatie meer moe?		
Heb je wel eens 'spotting' voordat je menstruatie echt begint?		
Heb je ooit de diagnose 'verzakking' gehad, bijvoorbeeld van baarmoeder of blaas?		
Komen je menstruele krampen samen met een gevoel van naar beneden zakken in de baarmoeder?		
Ben je snel ziek(ig) of heb je last van allergieën?		
Is bij je de diagnose trage schildklier of anemie (te weinig rode bloedcellen) vastgesteld?		
Heb je last van aambeien of poliepen?		
Ziet je tong er gezwollen uit met tandindrukken aan de randen?		
Ziet je gezicht er bleek uit of een kleur die neigt naar gelig?		

Diagnose Bloed deficiëntie (Bl -) (is niet noodzakelijkerwijs hetzelfde als anemie)	Ja	Nee
Heb je weinig menstrueel bloedverlies of komt ie vaak laat (na meer dan 32 dagen)?		
Heb je een droge, schilferachtige huid?		
Heb je snel gebarsten lippen?		
Heb je vinger- of teennagels die snel afbreken/brokkelen?		
Verlies je veel hoofdhaar (niet in plukken, maar over je hele hoofd)?		
Is je haar breekbaar en/of droog?		
Heb je verminderd nachtzicht?		
Ben je snel draaierig of licht in het hoofd rond je menstruatie?		
Zijn je lippen, de binnenkant van je onderste oogleden en/of je tong bleek van kleur?		
Diagnose Bloed Stase (Bl X)	Ja	Nee
Is je menstruatie soms zeer donker (bruin/ zwart) van kleur?		
Heb je midden in je cyclus pijn aan de zijkanten onder in je buik (waar je eierstokken zitten)?		
Heb je pijnlijke, onbeweeglijke bultjes in je borsten?		
Heb je periodiek last van slapende handen en voeten (vooral 's nachts)?		
Heb je spataderen of kleine zichtbare adertjes (bijvoorbeeld rond enkels)?		
Heb je rode hemangiomen (kersenrode plekken) op je huid?		
Lijkt er over je gezicht een donkere waas te liggen (roetkleurig)?		
Heb je chronische aambeien?		
Zitten er klonten in je menstruatiebloed?		
Heb je de diagnose endometriose of (baarmoeder)vleesbomen ooit gekregen?		
Is je lage onderbuik gevoelig voor aanraking/druk?		
Kun je afwijkende knobbels/bobbels voelen in je lage onderbuik?		
Heb je stekende of scherpe menstruele krampen?		
Ziet je tong er donker uit?		
Heb je donkere vlekken of plekken op je tong?		
Op de onderkant van je tong, zie je daar kronkelige, blauwige aders?		
Heb je donkere vlekjes of plekjes in je ogen?		
Ben je ooit gediagnostiseerd met vaatafwijking of bloedstollings stoornis?		
Diagnose Hart deficiëntie (Ht -)	Ja	Nee
Word je vroeg in de morgen wakker en lukt het je dan niet meer in te slapen?		
Heb je wel eens hartkloppingen, met name als je je gespannen voelt?		
Heb je vaak nachtmerries of zeer levendige dromen?		
Heb je het idee dat je vitaliteit mist of gebrek aan bezieling hebt?		
Heb je een neiging om snel onrustig te zijn of rusteloos?		

Zit je snel te wriemelen, te wiebelen of met je been te wippen?		
Is het uiterste puntje van je tong rood?		
Heb je een spleet in het midden van je tong, helemaal doorlopend tot aan het puntje?		
Zweet je overvloedig, met name op je borst gebied?		
Heb je in 'spannende omstandigheden' snel klamme handen of klotsoksels?		
Diagnose Hitte (^H)	Ja	Nee
Heb je een snelle pols(slag) ook als je in rust bent?		
Zijn je mond en keel normaal gesproken droog?		
Drink je graag koude drankjes?		
Heb je het meestal warmer dan anderen om je heen?		
Wordt je zwetend wakker of heb je opvliegers?		
Heb je last van rode acne uitbarstingen (zeker net voor je menstruatie)?		
Heb je een korte menstruele cyclus (korter dan 26 dagen)?		
Heb je vaginale irritatie of uitslag?		
Diagnose Damp (D)	Ja	Nee
Voel je je moe en sloom na een maaltijd?		
Heb je fibrocysteuze mastopathie (holtes gevuld met vocht, die voelen als bobbel)?		
Heb je last van acne met vochtblaasjes of pus?		
Heb je last van sterke aandrang tot ontlasting, glanzende ontlasting of stinkende ontlasting?		
Bevat je ontlasting of je menstruatie slijm of is het draderig?		
Doen je gewrichten pijn, met name bij geweging?		
Ben je te zwaar?		
Heb je een natte, wat slijmerige tong?		
Diagnose Damp-Hitte (DH)	Ja	Nee
Heb je tekenen van hitte en damp zoals hierboven beschreven?		
Heb je een naar-ruikende, gelige of groenige vaginale afscheiding?		
Heb je last van vaginale of rectale jeuk in de tweede helft van je cyclus (tussen ovulatie en menstruatie)?		
Diagnose Koude in de Baarmoeder (CW)	Ja	Nee
Heb je bij de diagnose Nier Yang deficiëntie 4 of meer keer Ja geantwoord?		
Heb je bij de diagnose Bloed Stase 5 of meer keer Ja geantwoord?		
Voelt je onderbuik kouder aan dan de rest van je romp?		

Bijlage 2: Moeilijke woorden lijst

Woord	Betekenis
Azoöspermie	geen zaadcellen in het sperma
Blastula / blastocyste	Stadium in de embryonale ontwikkeling: een blaasje met een met vocht gevulde holte
BTC	Basale Temperatuur Curve. De grafische voorstelling van het verloop van de lichaamstemperatuur, s' ochtends bij het ontwaken (=basale temperatuur) gedurende de menstruatie cyclus.
Cervical Hostility	Het cervixslijm is niet of slecht doordringbaar voor zaadcellen.
Cervix	baarmoederhals
Cervix	baarmoederhals
Clomifeen	hormoonpreparaat (Clomid) tabletten die gebruikt worden om een eisprong op te wekken
COH (Controlled Ovarian Hyperstimulation)	hyperstimulatie van de eierstokken
Conceptie	bevruchting
Corpus luteum	gele lichaam (in de eierstok)
Cyclus	periode van de eerste dag van de menstruatie tot de eerste dag van de volgende menstruatie
Cyste	met vocht gevulde holte, bijvoorbeeld in een eierstok waarin dan geen eicel aanwezig is
Ectopische zwangerschap	buitenbaarmoederlijke zwangerschap
Ejaculaat	bij zaadlozing geproduceerd zaadmengsel
Ejaculatie	zaadlozing
Embryo	bevruchte eicel
Endometriose	een chronische ziekte waarbij het weefsel dat normaal de binnenkant van de baarmoeder bekleedt (endometrium), groeit op plaatsen buiten de baarmoeder.
Endometrium	baarmoederslijmvlies
Epidymidis	bijbal
ET (embryotransfer)	plaatsing van embryo's in de baarmoederholte
Fertilisatie	bevruchting
Fertiliteit	vruchtbaarheid
Fibrocysteuze borsten	borsten met knobbels, cysten gevuld met vocht
Follikel	eiblaasje
Follikelpunctie	het aanprikken van follikels om eicellen te verkrijgen
FSH	follikel stimulerend hormoon
FSH (medicijn)	hormoonpreparaat (Menopur, Puregon, Gonal-F), dagelijks onder de huid ingespoten om de ontwikkeling van follikels in de eierstokken te stimuleren.
Gele lichaam	eiblaasje na de eisprong

Granulosacellen	kubieke cellen die een barrière rond de ontwikkeling van eicel follikels in de eierstok te vormen
HCG (Humaan Choriongonadotrofine)	zwangerschapshormoon
HCG (medicijn)	hormoonpreparaat (Pregnyl), wordt onder de huid toegediend. Zet de laatste fase van de ei-rijping in gang en leidt tot een eisprong
Heparine	een medicijn dat wordt gebruikt bij het voorkomen of behandelen van bloedstolsels.
HSG (Hystero Salpingogram)	baarmoederröntgenfoto. Het is het zichtbaar maken van de baarmoeder en eileiders door middel van een röntgenfoto nadat contrastvloeistof in de baarmoederholte is ingebracht via de baarmoedermond en hals. Door dit onderzoek kan men zien of je eileider(s) doorgankelijk zijn.
Hypofyse	hersenkliertje dat o.a. LH en FSH produceert
ICSI (Intracytoplasmatische Sperma-injectie)	een vorm van kunstmatige bevruchting en staat voor Intracytoplasmatische Sperma Injectie. Het houdt in dat een zaadcel direct ingespoten wordt in de eicel, dwars door het sterke omhulsel van de eicel. ICSI is eigenlijk een extra techniek bovenop de IVF behandeling.
Infertiliteit	onvruchtbaarheid
Inseminatie	inbrengen van zaadcellen bij de vrouw
IUI (Intra-uterine Inseminatie)	inseminatie in de baarmoeder
IVF (In Vitro Fertilisatie)	reageerbuisbevruchting
KID	kunstmatige inseminatie met donorzaad
Laparoscopie	kijkoperatie in de buik
LH (Luteïniserend Hormoon)	een geslachtshormoon dat bij de vrouw de eirijping en de eisprong (ovulatie) stimuleert
Menarche	de eerste menstruatie die een meisje heeft (ligt over het algemeen tussen 10 en 16 jaar)
MESA (Microchirurgische Epididymale Sperma Aspiratie)	techniek om bij azoöspermie zaadcellen uit de bijbal te verkrijgen
MNC (Gemodificeerde Natuurlijke Cyclus)IVF	IVF met milde stimulatie van de eierstokken
Morula	een embryo in de vroege embryonale ontwikkeling, bestaande uit 16 tot 32 kleine diploïde cellen, die in het glasvlies zitten. De morula wordt gevormd uit de bevruchte eicel, de zygote, door een snelle celdeling (mitose)
NVOG	Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie
Obstetrie	verloskunde
Oestradiol	een vrouwelijk geslachtshormoon, namelijk een oestrogeenhormoon. Het wordt voornamelijk in de eierstokken aangemaakt.

Oestrogenen	vrouwelijk hormoon, klasse van verwante hormonen, waaronder oestriol (vooral in zwangere vrouwen), oestradiol (vooral in vruchtbare vrouwen) en oestron (vooral in vrouwen na de meno pauze)
OFO (Oriënterend fertiliteitsonderzoek)	verkennend onderzoek naar de oorzaak van de verminderde vruchtbaarheid
OFO	Een oriënterend fertiliteitsonderzoek om te kijken wat de oorzaak van de verminderde vruchtbaarheid is.
Onttrekkingsbloeding	bloeding die bij pilgebruik optreedt in plaats van een gewone menstruatie
Oocyt	eicel
Ovarium	eierstok
Ovulatie	eisprong
Ovulatie-inductie	opwekken van eisprong met hormonen
PCT (Post Coïtum Test)	samenlevingstest waarbij ten tijde van de eisprong gekeken wordt of er zich levende zaadcellen bevinden in het baarmoederslijmvlies
PCT	Post-coïtumtest. Test waarbij wordt gekeken of er voldoende bewegende spermacellen aanwezig zijn in het baarmoederhalsslijm.
PESA (Percutane Epididymale Sperma Aspiratie)	Een vruchtbaarheidstechniek waarbij rijpe zaadcellen met een kleine naald uit de bijbal worden gezogen. PESA wordt toegepast bij mannen waarbij de zaadproductie normaal is, maar waar een blokkade in de bijbal, zaadleider of prostaat ervoor zorgt dat er geen zaadcellen in het sperma terecht komen.
PGD (Pre-implantatie Genetische Diagnostiek)	onderzoek naar erfelijke aandoeningen bij embryo's voordat deze in de baarmoeder worden geplaatst
Primaire onvruchtbaarheid	als er sprake is van verminderde vruchtbaar en er is nog geen eerdere (voldragen) zwangerschap geweest
Progesteron	hormoon geproduceerd door het gele lichaam.
Progesteron (medicijn)	progesteron kan ook in tabletvorm worden toegediend om de innesteling van een bevruchte eicel te ondersteunen.
Scrotum	balzak
Secundaire onvruchtbaarheid	als er sprake is van verminderde vruchtbaar en er is al wel een eerdere (voldragen) zwangerschap geweest
Sperma	zaadvloeistof
Spermatozoa	zaadcellen
Subfertiliteit	verminderde vruchtbaarheid
TESE (Testiculaire Sperma Extractie)	Een vruchtbaarheidstechniek waarbij de zaadcellen chirurgisch uit de zaadbal worden gehaald. Indien zaadcellen worden gevonden dan kunnen deze worden gebruikt bij een ICSI behandeling. Een TESE behandeling is geschikt voor mannen waarbij is geconstateerd dat een verstoring van de zaadproductie de oorzaak van het vruchtbaarheidsprobleem is.
Testikels	zaadballen

Testis	zaadbal
Testosteron	mannelijk hormoon
Trofoblastcellen	een laag van cellen die de buitenkant van een blastocyst, een cellulair cluster die uiteindelijk zal ontwikkelen tot een embryo. De trofoblast zorgt voor innesteling in het baarmoederslijmvlies
Tuba (tuba uterina)	eileider
Uterus	baarmoeder
Varicocèle	spatader in balzak
VPG	Voortplantingsgeneeskunde

Bijlage 3: Tuina grepen en hun werking

In deze bijlage heb ik per greep aangegeven welke actie mogelijk is (mede afhankelijk van of de greep in meer Yin-stijl of meer Yang-stijl wordt uitgevoerd).

greep\ wat het doet	beweegt	stimuleert acupunt	verwarmt	lost stagnatie / stase op	kalmeert	balanceert	voedt	verwijdert epf
an fa	x		x		x		x	
ban fa's	x			x				
bo fa				x				
ca fa	x		x				x	wind kou
che fa		x		x				alle
cuofa	x		x	x		x		
de aap krabt zijn hoofd						x	x	wind
doufa	x			x				
eagle catches a chicken								hitte
fen fa						x		
fu fa					x			
gunfa	x		x	x				wind koude damp
he fa						x	x	
he fa & ti na neck								wind koude
huang fa					x		x	
huato jiaji								xie qi

kou fa/ da fa	x							
ma fa	x				x			
mo fa	x		x	x	x	x	x	kou wind
na fa	x			x		x	x	damp wind kou
nieji fa	x					x	x (wei qi)	
play the ball	x			x				
rou fa	x	x	x	x	x	x	x	kou wind
run/yun fa	x		x					
shu fa	x			x				
tan fa	x			x		x		
ti na			x (yang)	x				wind koude
tui fa	x				x	x	x	
ya fa	x	x		x			x	
yizhi chan fa	x	x		x		x	x	
zhen fa	x	x	x	x	x		x	

Bijlage 4: Acupunctuurpunten met bijzonder belang voor gynaecologie

In deze bijlage heb ik acupunctuurpunten opgenomen die van bijzonder belang zijn bij vruchtbaarheidsproblemen en gynaecologie. Van de punten heb ik alleen die werking opgenomen die relevant is voor vruchtbaarheidsproblemen met daarbij soms ook andere werking die daar nauw mee verband houdt, zoals urologische werking. Het beoogt geen complete atlas te zijn, maar een makkelijk overzicht geven van de (meeste) punten waarnaar ik in de hoofdstukken van de scriptie verwijs. Punten geef ik aan per meridiaan. Daar waar van belang geef ik aan met welk(e) ander(e) punt(en) een bijzondere combinatie gevormd wordt. Tot slot geef ik nog enkele reflexzones aan die van belang zijn. Voor lokalisatie verwijs ik graag naar 'A Manual of Acupuncture' van Peter Deadman ea., tenzij anders vermeld bij het punt.

Long

Long 1 Zhōngfǔ: stimuleert de dalende functie van de Long, doet Qi dalen, transformeert flegma, klaart hitte en reguleert de waterpassages.

Long 7 Lièquē: behandelt psycho-emotionele problemen, reguleert de Ren Mai, controleert de waterbalans. Combinatie met Nier 6 opent de Ren Mai.

Dikke darm

Dikke darm 4 Hégū: klaart (toxische) Hitte, vermindert pijn en premenstruele hoofdpijn, kalmeert de Uterus voor implantatie. Contra-indicatie: niet gebruiken tussen ovulatie en menstruatie en tijdens zwangerschap, tenzij de bevalling opgewekt moet worden. Combinatie met Dikke darm 4 (Four Gates) regelt de circulatie door het hele lichaam.

Dikke darm 11 Qūchí: klaart Hitte en koelt het Bloed. Lost symptomen van interne Hitte op, zoals koorts, hypertensie, roodachtige huidproblemen. Combinatie met Milt 10 behandelt allergische of auto-immuun Hitte pathologiën.

Maag

Maag29 Guīlái: verwarmt het bekkengebied, reguleert menstruatie en behandelt onvruchtbaarheid, impotentie en pijn en zwelling in de genitale regio.

Maag 30 Qìchōng: Kruispunt van de Chong Mai met de eierstokken, eileiders en Uterus, helpt bij behandeling van problemen met menstruatie, vruchtbaarheid en de bevalling. Verspreidt Koude en stagnatie in het bekken

Maag 36 Zúsānlǐ: Versterkt krachtig de Qi, geeft kracht, versterkt de Milt, voedt Xue en Yin, bekrachtigt de weerstand, behandelt Maag-Darm problemen. Helpt ook Nier-Yang.

Maag 40 Fēnglóng: Behandelt Flegma en Damp en behandelt daarmee PCOS en (eileider)verklevingen.

Milt

Milt 4 Gōngsūn: Versterkt de Milt, reguleert gynaecologische problemen, heeft een kalmerend effect op de baarmoeder. Combinatie Milt 4 (rechts voor vrouwen, links voor mannen) met Pericard 6 (links voor vrouwen, rechts voor mannen) opent de Chong Mai en kalmeert de geest bij hormonale disbalans.

Milt 6 Sānyīnjiāo: 3 Yin punt (Nier, Lever, Milt). Voedt Milt en Maag, verwijdert Damp, harmoniseert de Lever, versterkt de Nieren, reguleert menstruatie, behandelt alle voortplantingsproblemen, stimuleert ovulatie en behandelt menstruele pijn. Contra-indicatie bij zwangerschap ivm bevalling opwekkende eigenschap.

Milt 8 Dìjī: lost Xue stase in de Uterus en lage onderbuik op, voedt Jing, behandelt onregelmatige menstruatie en menstruele krampen/buikpijn.

Milt 9 Yīnlíngquán: lost Damp op en helpt daarmee bij diarree, vaginale afscheiding, urineweg infecties en oedeem.

Milt 10 Xuèhǎi: belangrijk punt bij het behandelen van menstruele problemen veroorzaakt door Bloed stase. Harmoniseert menstruatie, voedt/verdunt Xue, lost knobbels en bobbels in de buik op en lost Bloed stase op. Koelt Bloed. Wordt gezien als het punt dat de natuurlijke functie van Heparine vervult. Te gebruiken bij baarmoeder vleesbomen, endometriose en geklonterd, donker menstratiebloed.

Milt 12 Chōngmén: versterkt Xue, reguleert Qi, draineert Damp, klaart Hitte

Hart

Hart 7 Shénmén: kalmeert de geest en reguleert het Hart. Te gebruiken bij palpaties, angstgevoelens, agitatie, nachtmerries, depressie, manische gedrag, rusteloze slaap en slapeloosheid.

Dunne darm

Dunne darm 3 Hòuxī: behandelt nacht-zweten, nek pijn en kalmeert de geest. Combinatie met Blaas 62 opent de Du Mai.

Blaas

Blaas 2 Zǎnzhú: Combinatie met Dunne darm 3 beïnvloedt en herstelt de functie van de hypofyse. Wordt gebruikt als de prolactine waarden buitengewoon hoog zijn.

Blaas 15 Xīnshū: back shu punt van het Hart. Voedt het Hart, reguleert Hart Qi, kalmeert de geest, lost Bloed-Stase op en klaart Hart-Hitte. Maakt slapen mogelijk en vermindert angst.

Blaas 17 Géshū: back shu punt van Xue en het diafragma. Behandelt alle ziektes van Bloed, koelt Bloed-Hitte, lost Bloed-Stase op en stopt bloedingen.

Blaas 23 Shènshū: versterkt de Nier-Qi, zowel Yin als Yang, vult aan bij Leegte, behandelt onregelmatige menstruatie, abnormale vaginale afscheiding, lage rugpijn en -zwakte en impotentie

Blaas 31-34 Baliao: reguleert menstruatie, lost Vocht op, behandelt lage rug- en bekkenpijn

Blaas 40 Wěizhōng: koelt Bloed en klaart Hitte. Wordt vaak gebruikt bij Damp-Hitte in de Blaas en bij steeds terugkerende vaginale en rectale irritatie die ontstaat uit Hitte in de Blaas meridiaan.

Blaas 42 Pòhù: helpt bij het spirituele deel van zwanger worden. Helpt de Longen hun emotionele pathologie op te lossen (verdriet en droefheid). Heeft een kalmerend effect op de geest en vult het verloren Qi aan.

Blaas 44 Shéntáng: kalmeert de geest. Reguleert en voedt Qi en klaart Hitte in het Hart. Voedt Jing.

Blaas 52 Zhìshì: versterkt het voedende effect van Blaas 23, versterkt de lage rug, voedt Jing bij de behandeling van impotentie, laag libido en onregelmatige menstruatie. Heeft daarnaast mentaal en spiritueel belang: stimuleert vastberadenheid en verstevigt de wil.

Blaas 62 Shēnmài: Klaart Hitte aan het andere eind van de meridiaan, verankert de geest, behandelt slapeloosheid, hoofdpijn, pijn in de onderste Jiao. Combinatie met Dunne darm 3 opent de Du Mai.

Blaas 66 Zútōnggǔ: lost Damp-Hitte in de Blaas meridiaan op en is bruikbaar bij blaasontstekingen en vochtophoping in de Uterus.

Nier

Nier 3 Tàixī: Voedt Nier-Qi, klaart hitte veroorzaakt door Nier-Yin-Leegte

Nier 6 Zhàohǎi: Voedt Nier-Yin, koelt Xue, behandelt fertiliteitsproblemen en Hitte pathologiën. Combinatie met Long 7 opent de Ren Mai.

Nier 7 Fùliū: belangrijkste punt om Nier-Yang te versterken, reguleert het zweten over het hele lichaam, behandelt lumbale pijn, lost Damp in de onderste Jiao op. Te gebruiken bij beschadigde eileiders (littekenweefsel).

Nier 8 Jiāoxìn: Reguleert Ren Mai en Chong Mai, reguleert menstruatie. Stopt overmatige bloedingen en klaart Hitte en lost Damp op in de onderste Jiao. Helpt bij Bloed-Stase

Nier 16 Huāngshū: dit punt ligt op de plek waar de Nier-Qi naar het Hart stijgt. Voedt de Nieren en het Hart en kalmeert de geest. Immunologie transitie punt, verwijdert energetische blokkades uit de buik.

Pericard

Pericard 6 Nèiguān: Combinatie Pericard 6 (links voor vrouwen, rechts voor mannen) met Milt 4 (rechts voor vrouwen, links voor mannen) opent de Chong Mai, reguleert de menstruatie, kalmeert de geest en behandelt angstgevoelens, slapeloosheid, geïrriteerdheid en de emotionele kant van PMS. Opent het hart en wordt daarom vaak gestimuleerd voor een IVF terugplaatsing. Wordt ook gebruikt bij een beklemd gevoel op de borst.

Sanjiao (3W)

Sanjiao 5 Wàiguān: lost stagnaties op, met name in het hoofd (hoofdpijn, oorproblemen etc). Combinatie met Galblaas 41 opent de Dai Mai, die overvloedige vaginale afscheiding oplost en eenzijdige menstruatie-gerelateerde hoofdpijn.

Galblaas

Galblaas 21 Jiānjǐng: behandelt stijfheid van nek en schouders. Stimuleert lactatie en bespoedigt de bevalling door zijn dalende werking op Qi en Uterus Qi. Contra-indicatie bij zwangerschap.

Galblaas 26 Dàimài: lost Lever Qi stagnatie op, vermindert lokale pijn en behandelt menstruele en baarmoeder problemen, zoals overvloedige vaginale afscheiding.

Galblaas 30 Huántiào: lost het Vocht op en verjaagd de Wind, tonifieert het Qi en het Bloed, lost Warmte Vocht van de onderste Jiao op

Galblaas 34 Yánglíngquán: stimuleert een goede doorstroom van Lever-Qi, lost verkrampingen en onwillekeurige samentrekkingen van de pezen en spieren op (meesterpunt van de pezen).

Galblaas 41 Zúlíngqì: spreidt Lever Qi. Combinatie met Sanjiao 5 opent de Dai Mai, die overvloedige vaginale afscheiding oplost en eenzijdige menstruatie-gerelateerde hoofdpijn.

Lever

Lever 2 Xíngjiān: klaart Hitte in de Lever meridiaan, stopt onophoudelijke (menstruatie)bloedingen, verhelpt te vroege menstruatie (door Hitte), lost migraines op. Stimuleert de Lever om een teveel aan hormonen op te ruimen die symptomen van interne Hitte geven.

Lever 3 Tàichōng: stimuleert een goede doorstroom van Lever-Qi, voedt Lever-Bloed, behandelt (daarmee) PMS klachten als pijnlijke borsten, hoofdpijn en stemmingswisselingen. Reguleert menstruatie en behandelt menstratiepijnen en lage sperma aantallen door Lever-Qi-Stagnatie. Combinatie met Dikke darm 4 (Four Gates) regelt de circulatie door het hele lichaam.

Lever 5 Lǐgōu: Verspreidt Lever-Qi, verdrijft Damp en Hitte uit de onderste Jiao, reguleert menstruatie

Lever 8 Qūquán: Voedt Lever-Bloed, behandelt onregelmatige menstruatie, elimineert damp uit urinaire en voortplantingsorganen.

Lever 14 Qímén: front mu punt van de Lever, lost Lever-Qi-Stagnatie op, mn als die de Maag aanvalt. Helpt bij het oplossen van pijnlijke borsten voor de menstruatie. Helpt bij seksuele stoornissen om vrouwen meer ontvankelijk te maken.

Ren Mai

Ren 3 Zhōngjí: centrum van het lichaam, reguleert menstruatie, verstevigt de Nieren, werkt gunstig op de blaas, verdrijft stagnatie en damp uit het bekkengebied. Wordt gebruikt om de Uterus te 'bewateren' en toxische hitte te klaren zoals bijvoorbeeld bij endometriose met inplantingsproblemen. Alleen stimuleren voor de ovulatie, niet erna.

Ren 4 Guānyuán: representeert de Dan Tien en de Uterus. Verstevigt de voorhemelse Qi, voedt Nier-Jing en helpt bij conceptie.

Ren 6 Qìhǎi: versterkt Yang, vult Qi aan, lost depressie op, verlicht uitgeputheid

Ren 12 Zhōngwǎn: alarmpunt van de Maag. Voedt Leegtes in Maag en Milt, lost interne Damp op ontstaan uit zwakte van de Milt en/of Maag.

Ren 14 Jùquè: alarmpunt van het Hart. Wist negatieve invloeden uit en verwijdert obstructies van het Hart, kalmeert de geest.

Ren 15 Jīuwéi: kalmeert de geest, vermindert angstgevoelens, zorgen, emotionele verstoringen en obsessies.

Du Mai

Du Mai 4 Míngmén: Zee van Bloed en Paleis van Jing, beïnvloedt de basis van vitaliteit, voedt Nier-Yang, behandelt chronische zwakte, versterkt de lage rug, verdrijft interne Koude, verwarmt, behandelt seksuele stoornissen en impotentie.

Du Mai 20 Bǎihuì: samenkomstpunt van alle Yang kanalen, reguleert Yang. Doet (Milt-)Qi stijgen, verheft de geest, versterkt het geheugen en verheldert de geest.

Extra punten

Tai Yang: activeert Xue en Qi, vermindert pijn. Verdrijft wind en klaart hitte.

Yin Tang: reguleert de hypofyse. Kalmeert de geest, vermindert angstgevoelens en agitatie, helpt bij frontale hoofdpijn. Dit punt wordt vaak gebruikt rond implantatie en bij kunstmatige voortplantingstechnieken.

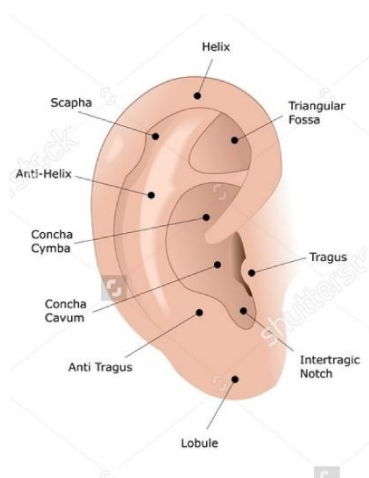
Epang II¹: reguleert voortplantings- en bekkenfunctie, versterkt Nier-Qi, reguleert menstruatie, behandelt acute urinaire problemen.

Zigong: vertegenwoordigt het best de eierstokken en is aangewezen voor baarmoeder- en menstruatieproblemen.

Reflexzones

Triangular Fossa (oor): stimuleert Uterus en eileiders, kalmeert de Shen, reguleert het sympathisch zenuwstelsel en reduceert algehele spanning en bloeddruk.

Intertragic notch (oor): omvat reflexgebied voor endocriene punten en eierstokken



¹ Voor lokalisatie zie 'The Infertility Cure' van Randine Lewis

Bijlage 5: 5 elementen voedingsoverzicht

Element	Yang energie (verhittend)		neutrale energie	Yin energie (verkoelend)	
	Heet	Warm	Neutraal	Verfrissend	Koud
<u>HOUT</u> zuur houdt de sappen op peil trekt samen		<u>Granen:</u> gort <u>Vlees/vis:</u> kip <u>Toevoegingen:</u> Azijn peterselie <u>Dranken:</u> Kersensap		<u>Granen:</u> spelt tarwe <u>Rijsmiddelen:</u> bakferment gist zuurdesem <u>Groenten:</u> augurk in het zuur spruiten zuurkool <u>Fruit:</u> aalbes aardbei appel zure appelmoes blauwe bosbes braambes kruisbes morel sinaasappel vossenbes <u>Vlees/vis:</u> eend <u>Melkproducten:</u> dikke zure melk kaas <u>Drank:</u> brooddrank champagne hibiscusthee	<u>Groenten:</u> mungboonspruiten tomaat veldzuring <u>Fruit:</u> ananas citroen kiwi rabarber <u>Melkproducten:</u> yoghurt

				malve thee melissethee prosecco rozebottelthee vruchtensap wit bier witte wijn	
--	--	--	--	--	--

Element	Yang energie (verhittend)		neutrale energie	Yin energie (verkoelend)	
	Heet	Warm	Neutraal	Verfrissend	Koud
<u>VUUR</u> bitter droogt uit leidt naar beneden	<u>Vlees/vis:</u> geit hamel lam schaap gegrild Vlees/vis <u>Toevoegingen:</u> hoornklaverzaad <u>Dranken:</u> bisschopwijn bittere likeur cognac	<u>Granen:</u> boekweit <u>Melkproducten:</u> schapenvlees/vis geitenkaas geitenmelk <u>Toevoegingen:</u> bijvoet cacao jeneverbes kurkuma oregano papaver rode paprika rozemarijn tijm	<u>Groente:</u> rode kool veldsla	<u>Granen:</u> rogge <u>Groenten:</u> andijvie artisjok cichorei groene sla ijsbergsla olijf paardenbloem pastinaak radicchio rode biet <u>Fruit:</u> grapefruit kweepeer vlierbes <u>Toevoegingen:</u> salie <u>Dranken:</u> bier	<u>Dranken:</u> duizendbladthee gentiaanthee groene thee Guinness bier klitwortelthee paardenbloem- wortelthee pils vermout vrouwen- mantelthee zwarte thee

Element	Yang energie (verhittend)		neutrale energie	Yin energie (verkoelend)	
	Heet	Warm	Neutraal	Verfrissend	Koud
<u>AARDE</u> zoet maakt vochtig, ontspant bouwt Qi op, verdeelt		<u>Granen:</u> amarant sago zoete rijst	<u>Granen:</u> gierst maïs	<u>Granen:</u> brood (met gist) gerst	<u>Groenten:</u> augurk <u>Fruit:</u>

			<u>Groenten:</u>	<u>Groenten:</u>	banaan
		<u>Groenten:</u>	alle koolsoorten	asperge	kaki
		bataat	aardappel	aubergine	mango
		kastanje	erwt	avocado	watermeloen
		pompoen	raap	bloemkool	
		venkel	stamboon	broccoli	
			stokboon	champignon	
		<u>Fruit:</u>	wortel	Chinese kool	
		abrikoos		courgette	
		krent	<u>Fruit:</u>	mangeiwortel	
		perzik	dadel	paprika	
		rozijn	druif	schorseneer	
		zoete kers	pruim	selderij	
			vijg	spinazie	
		<u>Melkproducten:</u>			
		kokosmelk	<u>Vlees/vis:</u>	<u>Fruit:</u>	
			kalf	appel	
		<u>Toevoegingen:</u>	rund	zoete honingmeloen	
		amasake		papaja	
		karwij	<u>Melkproducten:</u>	peer	
		vanille	boter		
			ei	<u>Sojaproducten:</u>	
		<u>Noten/zaden</u>	kaas	sojamelk	
		pijnboompitten	koeienmelk	tofu	
		pistache	room		
		walnoot		<u>Toevoegingen:</u>	
			<u>Toevoegingen:</u>	esdoomsiroop	
		<u>Dranken:</u>	saffraan	noten zaden	
		honingwijn		cashewnoot	
		karwijthee	<u>Zoetmiddelen:</u>	zonnebloempit	
		likeur	honing		
		likeurwijn	marsepein	<u>Oliën:</u>	
			mout	olijfolie	
			rietsuiker	sesamolie	
				sojaolie	
			<u>Noten/zaden:</u>	tarwekiemolie	
			aardnoot	zonnebloemolie	
			amandel		
			hazelnoot	<u>Dranken:</u>	
			kokos	appelsap	
			sesam	groentesap	

			<u>Dranken:</u> druivensap maishaarthee moutbier zoethoutthee		
Element	Yang energie (verhittend)	neutrale energie	Yin energie (verkoelend)		
	Heet	Warm	Neutraal	Verfrissend	Koud
METAAL scherp, pittig heft stagnatie op leidt naar boven		<u>Toevoegingen:</u> cayennepeper chili jamaïcapeper kerrie kruidnagel nootmuskaat peper steranijs tabasco <u>Dranken:</u> jenever whisky wodka yogithee	<u>Granen:</u> haver <u>Groenten:</u> look mierikswortel ui sjalot <u>Vlees/vis:</u> fazant hert kwartel patrijs ree wild zwijn <u>Melkproducten:</u> gefermenteerde- kaas harde kaas schimmelkaas <u>Dranken:</u> rijstwijjn <u>Toevoegingen:</u> basilicum bieslook dille geelwortel gember	<u>Vlees/vis:</u> haas <u>Vlees/vis:</u> gans kalkoen haas <u>Toevoegingen:</u> (tuin)kers <u>Dranken:</u> Pepermuntthee	<u>Granen:</u> rijst <u>Groenten:</u> koolraap radijs rammenas <u>Vlees/vis:</u> gans kalkoen haas <u>Toevoegingen:</u> (tuin)kers <u>Dranken:</u> Pepermuntthee

			kardemon knoflook komijn koriander laurier lavas majoraan marsala mosterd		
Element	Yang energie (verhittend)		neutrale energie	Yin energie (verkoelend)	
	Heet	Warm	Neutraal	Verfrissend	Koud
<u>WATER</u> zoutig maakt week leidt naar beneden		<u>Vlees/vis:</u> aal ansjovis baars forel garnaal kabeljauw krab langoest mossel schol tonijn zalm zeekreeft gerookte vis	<u>Peulvruchten:</u> adukibonen erwten linzen rode sojabonen tuinbonen <u>Vlees/vis:</u> karper	<u>Peulvruchten:</u> gele sojabonen kekers zwarte sojabonen <u>Vlees/vis:</u> inktvis	<u>Groenten:</u> algen iziki kombu nori wakame <u>Peulvruchten:</u> Mungbonen <u>Vlees/vis:</u> kaviaar oester <u>Toevoegingen:</u> agar-agar miso sojabonen zout <u>Dranken:</u> mineraalwater

Bijlage 6: onderzoeken acupunctuur en ivf

Author/Year Study	design	Study population	Interventions/ sample size	Acupuncture treatment	Relevant Outcomes measured	Results
1. Paulus et al, 2002	RCT	• 160 women • Age 32.5 y; range 28.5- 36.5 y	• Acu (n=80) • Control: No Acu (n=80)	• MA • 25 min before and after ET Before: Neiguan P-6, Diji SP-8, Taichong LIV-3, Baihui DU-20, Guilai ST-29 After: Zusanli ST-36, Sanyinjiao SP-6, Xuehai SP-10, Hegu L.I.-4 Ear: Shenmen, Zigong (Uterus), Naodian (Brain), Neifenmi (Endocrine)	• Clinical pregnancy - presence of a foetal sac (by ultrasound) 6 wk post ET • Uterine artery pulsatility index	• Women receiving Acu had a higher clinical pregnancy rate (42.5% vs 26.3%) • No difference between the acu and no acu groups in the uterine artery pulsatility index
2. Dieterle et al, 2006	RCT	• 225 Women • Avg age 34.9 y; range 31.3- 38.9 y	• Acu (n=116) • Control: placebo Acu (sham pts) (n=109)	• MA • Two txs 30 mins & 3 days after ET 30 min after ET: Guanyuan REN-4, Qihai REN-6, Guilai ST-29, Neiguan P-6, Diji SP-8, Xuehai SP-10 (+ear seeds) 3 days after ET: Hegu L.I.-4, Sanyinjiao SP-6, Zusanli ST-36, Taixi KID-3, Taichong LIV-3 (+ear seeds) Sham Pts: Sidu SJ-9, Xiaoluo SJ-12, Fengshi GB-31, Zhongdu GB-32, Yanglingquan GB-34 (+sham ear seeds)	• Clinical preg rate • Biochemical preg rate • Implantations rate • Ongoing preg rate • Miscarriages	• Acu group compared to the placebo group had sign higher clinical preg rate (33.6% vs 15.6%), biochemical preg rate (35.3% vs 16.5%), implantation rate (14.2% vs 5.9%), & ongoing preg rate (28.4% vs 13.8%) • No diff in miscarriages
3. Smith et al, 2006	RCT	• 128 Women • Avg age 36 y; range 31.2- 40.9 y	• Acu (n=110) • Control: Placebo (sham pts, Streitberger) (n=118)	• MA • 3 txs: Day 9 of stimulating injections, before & after ET 1st Tx based on TCM Dx (6-14 needles) Txs before and after ET were the same as Paulus, without Zhongfeng-LIV-4 (?Taichong LIV-3) and Baihui DU-20 Sham tx used pts close to the real pts	• Clinical preg rate • Implantation • Ongoing preg • Adverse events • Health status	• No sign diffs in any outcomes • Clinical preg rate: Acu vs placebo – 34% vs 27%
4. Westergaard et al, 2006	rCT	• 273 Women • Avg age 37 y; range 24-45 y	• Acu-1 tx (n=95) • Acu -2 tx (n=91) • Control: no acu (n=87)	• MA • 25 min before & after ET (Acu-1); plus 2 days post ET (Acu-2) Before ET: Baihui DU-20, Guilai ST-29, Diji SP-8, Neiguan P-6, Taichong LIV-3 Acu 1: Zusanli ST-36, Sanyinjiao SP-6, Xuehai SP-10, Hegu L.I.-4 Acu 2: Baihui DU-20, Zhongji REN-3, Guilai ST-29, Xuehai SP-10, Sanyinjiao SP-6, Zusanli ST-36, Hegu L.I.-4	• Clinical preg • Ongoing preg	• Acu-1 group compared to control had sign higher clinical and ongoing preg rates (39% vs 26% & 36% vs 22%) • Acu-2 group not sign diff to control • Acu-2 had a higher, but not sign, early preg loss compared to Acu- 1 & control (33% vs 15% vs 21%)
Abbreviations: Acu – acupuncture; Avg – average; ET – embryo transfer; MA – manual acupuncture; preg – pregnancy; RCT – randomised controlled trial; sign – significant to at least $p < 0.05$; y – year; Tx – treatment						
source: http://www.lararosenenthal.com/JCMIVF.pdf						