



Itchi-go

Japanse acupunctuur
moxa

Gua sha

Een traditionele behandeling voor pijn, ontstekingen en het ondersteunen van het immuunsysteem.

Gua sha is een belangrijke hands-on behandelwijze die al eeuwenlang door heel Azië gebruikt wordt. In Vietnam wordt het *Cao Gio* genoemd, in Laos *Khoud Lam*, in Cambodja *Kos Khyol* en Indonesië *Kerik*. “*Gua*” betekend wrijven of “schrapen”. “*Sha*” is een term die beschrijft dat er een stagnatie van bloed is in het oppervlakkige lichaamsweefsel waar een patiënt stijfheid en pijn kan ervaren; “*Sha*” is ook de term die gebruikt wordt voor de kleine petechiae of rode puntjes die verschijnen als *Gua Sha* toegepast wordt. (Nielsen 2012). Als de *Gua sha* toegepast wordt met komen er kleine rode punjes die al snel tot een groter rood gebied samenvloeien. De *sha* verdwijnen volledig binnen een paar dagen na de behandeling. De kleur van de *sha* en hoe snel het verdwijnt, kan belangrijke informatie geven over de kwaal van de patiënt. De pijnvermindering kan blijven als de *sha* is weggetrokken.

Gua sha kan krampen en pijn verhelpen, en versterkt de normale circulatie naar de spieren, bindweefsel en organen. Het kan hoesten verminderen. Onderzoek heeft uitgewezen dat *Gua sha* de microcirculatie naar de spieren en het lichaamsoppervlak kan verviervoudigen. (Nielsen et al. 2007) Het kan ontstekingen remmen en het immuunsysteem versterken. (Braun et al. 2011; Chan et al. 2011). *Gua sha* zorgt voor het vrijkomen van heme-oxygenase-1 (HO-1) in het lichaam, dat ontstekingremmend werkt, zoals bij asthma, hepatitis en leveraandoeningen.

Als *Gua sha* correct wordt toegepast, kan er een directe verbetering van stijfheid en pijn worden waargenomen, en een verbeterde mobiliteit. Omdat de werking van *Gua sha* lijkt op wat er in het lichaam gebeurt als het zweet, kan het helpen koorts te verminderen. *Gua sha* koelt het lichaam af dat te warm is, warmt het op als het te koud is, vermindert spanning en nervositeit. Acupuncturisten en de Traditionele Chinese Geneeswijzen onderkennen de waarde van *Gua sha* als er pijn of ongemak is, voor luchtwegproblemen en spijsverteringsproblemen, alsmede voor iedere aandoening waarbij aanraking de *sha* laat opkomen. *Gua sha* wordt vaak ingezet in combinatie met acupunctuur voor problemen die acupunctuur alleen niet kan oplossen.

Na de behandeling wordt de patiënt geadviseerd om het behandelde gebied te beschermen tegen wind, koude en fel zonlicht totdat de *sha* weggetrokken is. Let op: de *sha* kan eruit zien alsof het een “blauwe plek” is, dat is het echter niet: bij *gua sha* wordt het weefsel niet beschadigd, ook al is de huid erg diep rood verkleurd.

Bronnen:

- Braun, M., Schwickert, M., Nielsen, A., et al., 2011. Effectiveness of Traditional Chinese ‘Gua Sha’ Therapy in Patients with Chronic Neck Pain; A Randomized Controlled Trial. *Pain Med* 12 (3), 362–369.
- Chan, S., Yuen, J., Gohel, M., et al., 2011. Guasha-induced hepatoprotection in chronic active hepatitis B: A case study. *Clin Chim Acta* 412 (17–18), 1686–1688.
- Kwong KK, Kloetzer L, Wong KK et al. 2009. Bioluminescence imaging of heme oxygenase-1 upregulation in the *Gua Sha* procedure. *J Vis Exp*. 30 (August 28):1385.
- Nielsen, A., 2012. *Gua Sha. A Traditional Technique for Modern Practice*, 2 nd ed. Elsevier, Edinburgh.
- Nielsen, A., Knoblauch, N.T.M., Dobos, G.J., et al., 2007. The Effect of *Gua Sha* Treatment on the Microcirculation of Surface Tissue: A Pilot Study in Healthy Subjects. *Explore (NY)* 3 (5), 456–466.