

Prostaataandoeningen

Scriptie ter afronding van de studies Acupunctuur en TuiNa
aan de Academie voor Chinese Geneeswijze, Qing Bai, te Nijmegen.
Begeleiding: Marijke Fluitsma.

Nazomer-Herfst 2007
Cor van der Mierden



Voor mijn Vader.

Met dank aan Wim en Anneke, voor hun onvoorwaardelijke en digitale steun

Prostaataandoeningen

1.Prostatitis, 2.Prostatodynie (CPPS=Chronic Pelvic Pain Syndrome), 3.BPH=Benign Prostatic Hyperplasia (prostaatvergroting) 4. Prostaatcarcinoom (prostaatkanker).

1. Abstract	3
Oriëntatie op behandelingen en invloed van leefstijl, -ritme, omgeving, seks, dieet, stress, enz op de prostaat.	
2. Inleiding	4
Veel voorkomend, ook in mijn familie. Mannen 40+ kunnen preventief te werk gaan.	
3. Westerse Medische Diagnose + Behandeling	6
3.1 Functie en werking van de prostaat	6
3.2 Positie in endocriene stelsel	7
3.3 Van de 4 aandoeningen	8
3.3.1. Prostatitis	8
3.3.2. Prostatodynie	9
3.3.3. BPH	9
3.3.4. Prostaatcarcinoom	11
4. TCM-diagnose en behandeling	14
4.1 Positie binnen urologische/androgene kwalen	14
4.2 Van de 4 aandoeningen	17
4.2.1. Prostatitis en CPPS	17
4.2.2. Prostatitis en CPPS Patroondifferentiatie/ behandelprincipe/ behandelplan (Acup. en TuiNa).	17
4.2.3. BPH	25
4.2.4. BPH Patroondifferentiatie/ behandelprincipe/ behandelplan (Acup. en TuiNa).	26
4.2.5. Prostaatcarcinoom	35
4.2.6. Resultaten/ nazorg/ preventie van de 4 aandoeningen.	36
5. Conclusie + Discussie	37
6. Aanbevelingen	38
7. Nawoord	42
8. Referenties	42

1. Abstract

Dit afstudeerwerkstuk gaat over de behandeling van prostaataandoeningen met TCM, en wel middels Acupunctuur en TuiNa. Voor een duidelijke begripsvorming t.a.v. de verschillende aandoeningen wordt vooraf een toelichting van de Westerse benadering gegeven (Hfdst. 3), omdat deze binnen TCM eenvoudigweg niet bestaat. Voor mijzelf zie ik dit onderzoek als een oriëntatie op het onderwerp en de mogelijkheden wat betreft de behandeling van deze aandoeningen. Ondanks het feit dat er weinig publicaties over dit onderwerp zijn uitgegeven binnen TCM, zijn er toch nog al wat patroondifferentiaties waar vanuit gegaan kan worden bij behandeling met Acupunctuur en/of TuiNa.

Ik heb een sterk vermoeden dat mijn vader enkele jaren terug overleden is ten gevolge van een metastase (uitzaaiing) van prostaatkanker naar de botten en dat heeft me nogal aangegrepen. Ik spreek over een vermoeden omdat vanuit de behandelende artsen en de logge bureaucratische ziekenhuisadministraties geen duidelijke gegevens aan mij en mijn familie werden verstrekt. Bovendien heb ik het idee dat er veel geëxperimenteerd wordt omdat men zich geen raad weet, juist omdat het ingewikkelde materie is. Feit is wel dat het steeds eerder en vaker voorkomt, en onderzoeken en behandelingen vaak achter de feiten aanhobbelen.

Ik hoop met mijn bijdrage een stukje bewustwording aan de man te brengen bij de lezer en vooral een zekere bespreekbaarheid van het onderwerp te bereiken.

Prostaataandoeningen komen enkel bij mannen voor daar vrouwen dit orgaan eenvoudigweg niet bij zich dragen. De prostaat is een kleine klier net onder de blaas die de urethra (urinebuis) omvat. Hij heeft de grootte en de vorm van een kastanje. De prostaat maakt prostaatvocht aan dat bij een zaadlozing helpt de spermacellen te vervoeren. Problemen met de prostaat dienen zich veelal aan met urologische klachten. Er zijn een viertal aandoeningen waarmee de prostaat te maken kan krijgen, ze komen zowel enkelvoudig als gelijktijdig voor.

Prostatitis is een ontsteking van de prostaat ten gevolge van een acute of chronische bacteriële infectie, maar kan ook non-bacterieel ontstaan.

Prostatodinia of **CPPS** (Chronic Pelvic Pain Syndrome) toont dezelfde karakteristieke symptomen als bij prostatitis maar heeft geen aanwijzingen van een ontsteking of infectie.

BPH (Benign Prostatic Hyperplasia) is een conditie waarbij goedaardige nodules de prostaat vergroten, ook wel prostaatvergroting genoemd.

Prostaatacarcinoom is een conditie waarbij kwaadaardige tumorgroei (neoplasie) de prostaat en eventuele andere weefsels of organen aantast.

De overeenkomst van deze aandoeningen is dat de prostaat op een of andere wijze gezwollen is, hetzij door een ontsteking, hetzij door goed- of kwaadaardige tumorvorming.

Prostatitis en prostatodinia worden in het TCM-gedeelte (Hfdst 4) samen besproken omdat hun symptomen en syndroomdifferentiaties amper verschillen van elkaar. BPH en prostaatacarcinoom manifesteren zich niet geheel op eenzelfde wijze, doch de TCM-benadering qua differentiatie en behandeling komen nagenoeg overeen. Bij neoplasie van prostaatacarcinoom in een gevorderd stadium waarbij enkel palliatieve verzorging plaatsvindt zijn Acupunctuur en TuiNa uitstekende complementaire therapiën.

Uit diverse documentatie blijkt dat in het Westen (Europa+VS) prostaataandoeningen veelvuldig voorkomen en in het Oosten veel minder, wat naar men zegt te wijten is aan de westerse levensstijl; o.a. een dieet met veel dierlijke vetten en eiwitten, of overmaat aan stress, seks of alcohol. Alhoewel diverse onderzoeken er allerlei hypothesen op na houden zijn geen van deze aanwijzingen concreet bewijsvoerend. Wel gestaafd zijn de feiten dat bij +/- 10% van prostaatacarcinoom erfelijkheid een factor is die meespeelt en dat het ouder worden op zich de kans op prostaataandoeningen (vooral BPH) vergroot. Dit laatste feit heeft te maken met de aanmaak van hormonen. Naar mate men ouder wordt neemt de hoeveelheid actieve testosteron (mannelijke hormonen) in het bloed af t.o.v. de hoeveelheid oestrogenen (vrouwelijke hormonen), wat celgroei in de prostaat zou doen groeien. TCM-optiek zou kunnen zijn; meer oestrogenen (Yin) geeft meer substantie en dus vergroting. Daarnaast denk ik persoonlijk dat uitputting van Shèn Jing door uitbundige leefstijl, nachtleven, overmatige seks, industriële omgeving, slecht dieet, overmaat aan stress, enz. hoofdzakelijke oorzaken kunnen zijn van prostaataandoeningen.

Het blijft onduidelijk welke invloeden de exacte oorzaken zijn m.b.t. prostaataandoeningen. Er zijn echter zeker een aantal factoren die de ZangFu beïnvloeden die op hun beurt van invloed zijn op de gesteldheid van de prostaat. Dit zal blijken uit de verschillende syndroomdifferentiaties en de mogelijke behandelvoorstellen die omschreven zullen worden.

Als het gaat om preventie en nazorg zijn er voldoende adviezen en aanwijzingen waar mannen baat bij kunnen hebben, deze vat ik nog eens samen bij de aanbevelingen. In de conclusie zal blijken dat de prostaat een zorgkindje is tijdens en na de andropause.

2. Inleiding

Wat opvalt bij de diagnose binnen TCM is de invulling van een van de vier onderzoeksmethodes. Bij de opbouw van de 10 + 2 vragen blijken de extra 2 respectievelijk bestemd voor de vrouwen en kinderen. Er wordt bij het onderdeel urine enigszins aandacht besteed aan kleur, hoeveelheid, stroming, tijdstip, pijn e.d., maar dan hebben we het over het algemeen wel gehad wat betreft de mannen. Gynaecologisch gezien (de 11e vraag) hebben we voldoende stof om over te praten en bemerken we dat de meeste vrouwen wel hun eigen complexe probleem hebben en barst het van het naslagwerk. Andrologisch gezien is er geen vraag, valt er weinig meer te zeggen dan dat de Shèn aangedaan is en zien we dat mannen hun probleem liever niet openlijk bespreken, en is er nauwelijks over geschreven binnen TCM. Gelukkig verandert dit (zie Journal of Chinese Medicine) want de problemen m.b.t. fertiliteit, urologie, de prostaat, enz. bij mannen zijn de laatste decennia enorm toegenomen. En dus komen we vanzelf terecht bij de Nan Ke (de afdeling van de man).

Evenals bij de vrouw is bij de man in de onderste Dan Tian een energetisch centrum wat Bao genoemd wordt. Bij de vrouwen is dit de Zi Bao (Zi Gong), de “omwikkeling van het kind” of Uterus, welke zoals we weten fysiek aanwezig is. Bij mannen heet dit het “Rode Veld” of de “Kamer van Jing”, wat in feite meer een concept is dan dat er werkelijk een orgaan zit. [1]. De Kamer van Jing produceert sperma en slaat dit op, verder is deze Kamer van Jing nauw verbonden met de Shèn en de Du Mai. [2]. Als we de fysieke functie van de prostaat en de testis bekijken vormen zij de sperma, de manifestatie van Shèn-Jing (Tian Kui) bij de man. Hiermee zou je de suggestie kunnen leveren dat de prostaat een fysiek onderdeel is van de “Kamer van Jing”.

Omdat de Bao Gong rechtstreeks contact maakt met de Qi Jing Ba Mai, welke op hun beurt geworteld zijn in de Shèn, wordt er (wat mij betreft) bij behandeling van prostaatproblemen ook gebruik gemaakt van deze extra meridianen. Ik geloof dat de problematiek rondom de prostaat direct te maken heeft met aantasting of uitbuiting van de basale Shèn Qi / Jing (Yin qi). De Qi Jing Ba Mai zorgen voor de circulatie van de Wei Qi en Yin Qi in het lichaam en reguleren de levensfasen. [3] Ze ontwortelen in de Shèn en vormen de connecties tussen de hersenen en de geslachtorganen. Ze vormen ook de buffers van Qi, Xuè en Yin, zijn gekoppeld aan de Jing Mai, en zijn daarom aanvullend te gebruiken bij tekorten, excessen of disbalans van deze substanties en/of de Zang Fu. Dat is de reden waarom ik het van belang vindt ze toe te passen bij de behandelingen daar waar ik denk dat ze van pas kunnen komen. Ik haal deze overtuiging aan omdat tijdens mijn onderzoek is gebleken dat in geen van de publicaties door de diverse therapeuten, het openen van de Qi Jing Ba Mai in de behandelmethodes is terug te vinden. Ik geloof echter dat als je ze wil aanspreken, ze in veel situaties eerst geopend moeten worden.

De Shèn is de Zang welke functioneel van belang is voor onze voortplantingsorganen, maar beheerst ook het water en controleert de 2 onderste Yin (anus en urethra). De Shèn is dus direct van belang bij een goed functioneren van de prostaat. Uitputting van het Shèn-systeem kan daarom voor de prostaat nadelige gevolgen hebben. Ook in de Su Wen wordt dit beaamd;

“Normally, by the age of forty, people have exhausted fifty percent of their Yin qi, and their vitality is weakened. At age fifty the body is heavy, the vision and the hearing deteriorated; by age sixty the Yin qi is further diminished, the kidneys drained; the sensory organs and the nine orifices, including the excretory organs, have all become functionally impaired. Conditions will manifest such as prostatitis, vision loss, deficiency in the lower jiao (viscera cavity) and excess in the upper jiao, tearing, and nasal drainage problems”. [4]

Naast de Shèn zijn ook de Zang Fu die direct of indirect te maken hebben met de waterhuishouding en/of Qi-stroom van invloed op het functioneren van de prostaat; Pi, Fei, Xin, Gan, San Jiao, Pang Guang en Xiao Chang. TCM associeert prostaataandoeningen met Shèn Xu, Pi Xu, Gan Qi Yu, Damp-Hitte, Damp-Koude, Xuè Yu, Qi Xu, Yin Xu, Xin Yang Shí, Phlegma-Hitte in Fei en Phlegma-obstructie. Een flink aantal patroondifferentiaties dus, die ook nog eens in elkaar kunnen overgaan of gelijktijdig kunnen voorkomen. De meest voorkomende zijn Shèn Xu, (Gan) Qi Yu en Damp-Hitte in de onderste warmer (OW).

Vanuit de TCM-optiek is de prostaat niet gedefinieerd als een orgaan en zijn er geen specifieke behandelmethoden voor. Prostaataandoeningen veroorzaken allerlei symptomen zoals stranguria, nocturia, frequente micties, enz. welke Chinees gezien onder de zgn. Lin-kwalen vallen; in z'n algemeenheid zijn dit kwalen aan het urinale stelsel. Alhoewel deze symptomen bij veel mannen problemen kunnen geven ergens gedurende hun leven zijn er nog altijd een aantal mannen die niet weten wat een prostaat precies doet. Totdat blijkt dat een (naaste) familielid in het ziekenhuis beland voor een behandeling aan de prostaat. Of totdat hij na geslachtsverkeer geconfronteerd wordt met een acute bacteriële infectie. Of dat hij geleidelijk aan een minder stevige straal plast en er "veel te lang over doet". Er zijn talloze indicaties waardoor een man zich bewust kan worden van dat kleine orgaantje aan de oorsprong van zijn penis. Vóórdat deze bewustwording tot stand komt zijn er genoeg factoren (zoals eetgedrag, leefomgeving, emotionele spanningen, enz.) die kunnen bijdragen aan eventuele complicaties m.b.t. de prostaat. Vanaf het 40e levensjaar (wanneer Shèn Jing meer gaat afnemen) beginnen bij een aantal mannen de ongemakken zich aan te dienen. Vanaf het 50e levensjaar bestaat voor de helft van de mannen de kans op prostaatvergroting (BPH). Bij 20 % van de mannen boven de 60 wordt prostaatcarcinoom vastgesteld, 60 % bij de mannen boven de 70. (Dit is histologische kanker; aangetoond door biopsie=weefselonderzoek. De meeste hiervan krijgen geen klinische kanker => kanker met de verschijnselen ervan). Minstens 10 % van de mannen tussen 20-75 jaar heeft te maken met prostatitis of protatodynia. Mannen met een vader en/of broer waarbij een positieve diagnose prostaatcarcinoom is vastgesteld, hebben 2 x zoveel kans op het ontwikkelen van prostaatcarcinoom dan mannen met geen familiehistorie.

Statistieken in de USA geven aan dat negroïde mannen vaker en eerder in hun leven prostaataandoeningen ontwikkelen dan blanke mannen. Terwijl mannen van Aziatische afkomst de minste kans maken deze te ontwikkelen. [5]+[13] Hoogste percentages komen voor in Noord-Amerika en Noord-Europa. Terwijl blijkt dat mannen van bevolkingsgroepen die migreren naar deze gebieden veel meer prostaatkwalen ontwikkelen dan hun "thuisgebleven broeders", waaruit blijkt dat omgevingsfactoren invloed hebben. Het androgene hormoon testosteron en zijn actieve metabooliet (onmisbare stof in stofwisselingsproces) dihydrotestosteron (DHT) zijn essentieel voor de normale prostaatgroei. Verstoring en/of toename van dit hormoon en z'n vrouwelijke component oestrogeen zijn zo wordt aangenomen van invloed op vergroting of neoplasie (tumorgroei) van de prostaat. Verder zijn er nog diverse pathogene factoren van invloed, waarbij met behulp van statistisch onderzoek getracht wordt meer duidelijkheid te verkrijgen. Helaas berusten conclusies van deze onderzoeken maar al te vaak op hypothesen. Onderzochte factoren zijn o.a.: dieet, seksueel gedrag, leefomgeving, infecties, fysieke inspanning en lichaamsgewicht. Reden genoeg om je zorgen te kunnen maken als het in jouw familie regelmatig voorkomt, en zeker de moeite waard om je te bezinnen over de manieren van preventie, door het aanpassen van leef- en eetgewoontes.

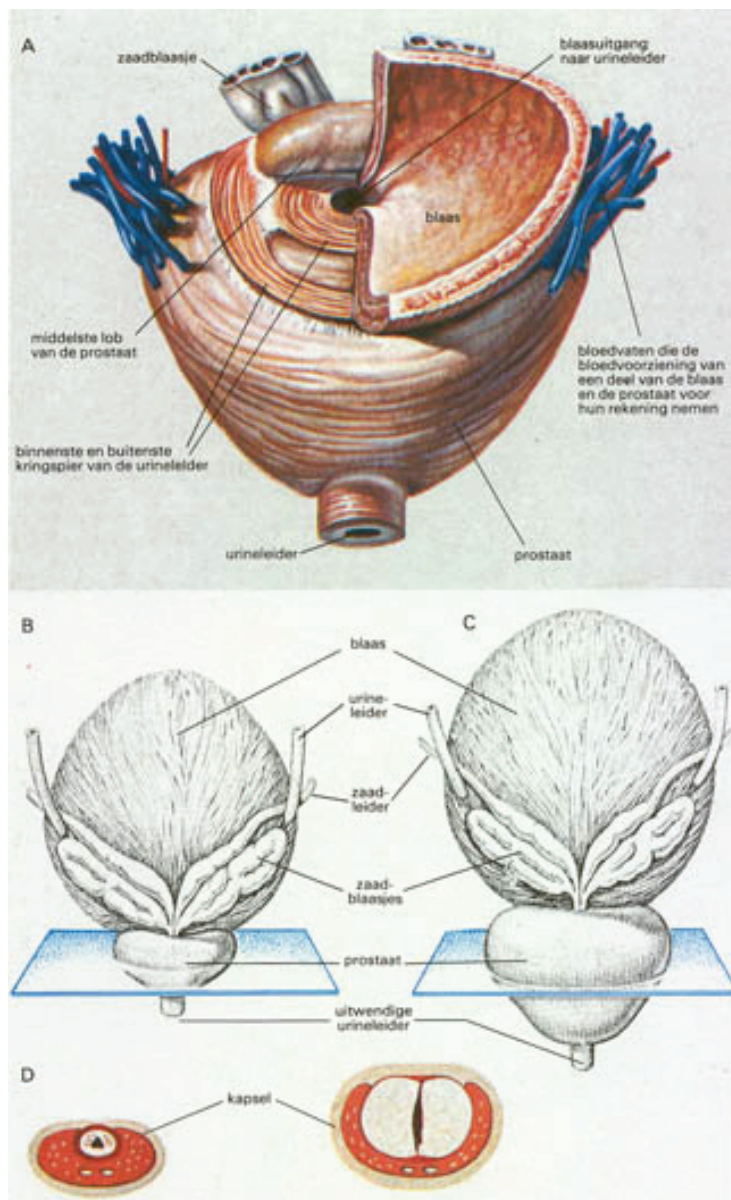
Enfin, doordat prostaataandoeningen en andere urologische aandoeningen bij mannen meer en meer voorkomen, zal er meer geneeskundig onderzoek en zorg ontstaan. Zal de maatschappelijke bewustwording, (na)zorg en preventie verbeteren. Door problemen onder ogen te zien, openbaar bespreekbaar te maken en niet weg te stoppen, kunnen zowel de Westerse als de Oosterse geneeskunde informatieve en wellicht hoopgevende publicaties uitgeven. Mannen kunnen dan vroegtijdig op risicofactoren gewezen worden, preventief te werk gaan en misschien krijgen ze dan ook wat meer lef om over hun (prostaat)probleem te praten. En kunnen ze constateren dat mannen mogelijk een andropauze kunnen meemaken, evengoed als vrouwen hun menopauze kunnen hebben.

3. Westerse Medische Diagnose + Behandeling

3.1 Functie en werking van de prostaat.

De Nederlandse benaming voor prostaat is voorstanderklier, een geslachtsklier welke direct is aangehecht aan de inferieure zijde van de urineblaas. De prostaat bestaat uit 3 lobben welke het bovenste deel van de urethra omvat en vindt aansluiting bij de urineblaashals aan de onderkant van de blaas. In deze urineblaashals bevinden zich ook de sluitspijeren die er voor zorgen dat het urineren niet gelijktijdig met de ejaculatie kan plaatsvinden. Posterieur grenst de prostaat aan het rectum, anterieur ligt hij tegen het schaambeent (os pubis). Onder de prostaat (stroomafwaarts) ligt de sfincter urethra (De sluitspier van de blaas en de urethra).

Feitelijk is de prostaat gelegen aan het begin van het erectiele weefsel, van het interne gedeelte, van de penis. De prostaat heeft de vorm en de grootte van een tamme kastanje en weegt zo'n 10 à 15 gram als een man volgroeid is.



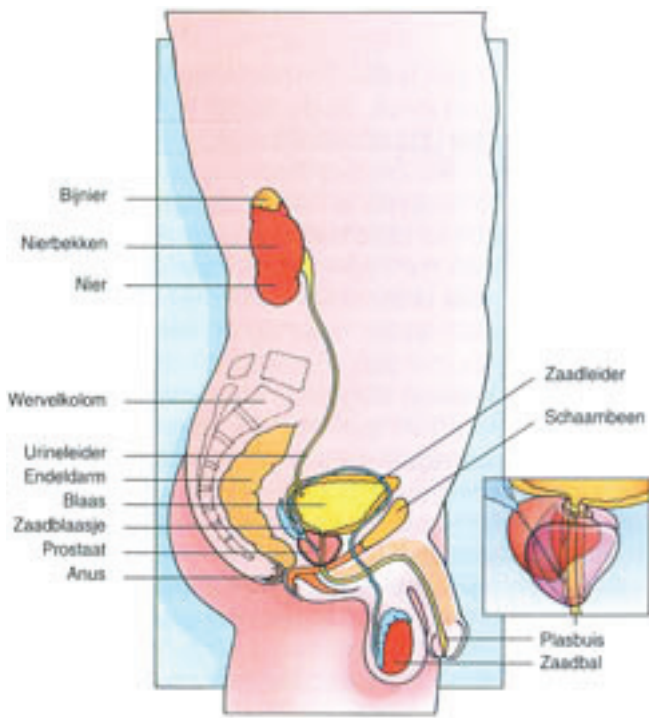
De voorstanderklier bestaat als het ware uit miljoenen kleine klierbuisjes, omgeven door spier- en bindweefsel, die een proteïnerijke secretie afscheiden; het prostaatsap of zaadvocht waarmee het zaad bij de ejaculatie is gemengd. Spermia bestaat dus voor het grootste gedeelte uit zaadvocht en voor een heel klein gedeelte uit zaadcellen. (Dat is de reden waarom er bij sterilisatie toch lozing plaatsvindt). Spermia is het hoofdbestanddeel van het prostaatsap waarvan wordt aangenomen dat het de spermiosomen activeert en in beweging zet. Het prostaatsap houdt de zaadcellen in leven gedurende hun tocht naar de eicel. Daarmee is de prostaat dus voornamelijk van belang voor het behoud van de fertiliteit van de spermia. In het kapsel, de buitenwand van de prostaat bevinden zich vele spiervezeltjes die een functie hebben bij de zaadlozing.

De spermiosomen worden geproduceerd in de testis. Het mnl. hormoon testosteron regelt deze spermiaproductie en tevens ook de vorming van prostaatsap en de groei van de prostaat. De prostaat is bij de geboorte al aanwezig, maar heel klein. Onder invloed van testosteron groeit de prostaat tijdens de pubertijd uit tot volwassen grootte. Later kan het orgaan bij een aantal mannen in de loop der jaren steeds groter worden, hoewel dat niet altijd gebeurt. Als er geen testosteron wordt aangemaakt in het lichaam, bv. bij castratie, dan zal de prostaat niet uitgroeien of zelfs, als castratie op latere leeftijd gebeurt, weer kleiner worden.

Normaliter is de prostaat ongeveer 15 ml. groot, maar hij kan vanaf het 25e levensjaar groeien tot

volumes waarbij 100 ml. of meer geen uitzondering zijn. Door deze vergroting kan hij de urethra dichtdrukken waardoor allerlei urologische problemen kunnen ontstaan.

Vanaf de bijballen (epididymis) die zich samen met de testis in het scrotum bevinden lopen de zaadleiters (ductus deferens) zig zag door het lieskanaal (equinien) via de buikholte naar de prostaat. De zaadleiters lopen min of meer dwars door de prostaat en vinden in de prostaat aansluiting op de urethra. Via de zaadleiters worden de zaadcellen vervoerd naar de zaadblaasjes. De zaadblaasjes zijn 2 aan 2 gerangschikte orgaantjes van +/- 5 cm lengte, gelegen in het bindweefsel achter de blaas boven de prostaat. In de zaadblaasjes worden geen zaadcellen opgeslagen, zij produceren uitsluitend een alkalisch melkwitachtig slijmerig vocht dat een belangrijk onderdeel vormt van de



sperma. Dit vocht wordt afgescheiden door een buisje dat samenkomt met de zaadleider. De twee samengekomen afvoerkanaltjes (ductuli ejaculatori) lopen door de prostaat en monden uit in de urethra welke door de prostaat loopt. Ook de afvoerbuisjes van de prostaat zelf monden uit in de urethra. Tijdens de ejaculatie, wanneer de prostaat zich samenknijpt, voegt het prostaatsap zich samen met de substantie uit de zaadblaasjes en omvat de zaadcellen uit de testikels; wat dan uiteindelijk de sperma vormt die via de urethra geloosd wordt. [6]

3.2 Positie in het endocriene stelsel

Het endocriene stelsel bestaat uit een aantal klieren met interne secretie die hun afscheidingsproducten (hormonen) rechtstreeks aan het bloed afgeven, zoals bv. de schildklier, de hypofyse of de testis. De prostaat behoort m.i. tot de exocriene klieren; klieren die hun excretie via afvoerbuisjes (ductuli) naar de gewenste plek leiden. Hij behoort dus

niet tot het endocriene stelsel, maar staat wel onder directe invloed daarvan; n.l. door toedoen van testosteron. Hormonen wekken de diverse cellen van het lichaam aan tot een bepaalde werking. Verschillende hormonen hebben verschillende functies. Testosteron zet primair aan tot ontwikkeling van de geslachtsorganen en secundair tot de uiterlijke verschillen tussen man en vrouw (baardgroei, stemverlaging, enz.) Testosteron wordt aangemaakt door de testis en de bijnierschors (cortex). Kort gezegd werkt het zo: De Hypothalamus ('n deel van de tussenhersenen) stuurt de Hypofyse aan tot secretie van LH (Luteïniserend hormoon). Deze zet de interstitiële cellen van de geslachtsklieren (zgn. cellen van Leydig) tot het afgeven van het hormoon testosteron, welke op zijn beurt aanzet tot de productie van spermatozoën in de testis. Ook de cortex maakt testosteron aan, hetzij in veel kleinere proporties. Testosteron regelt dus de spermaproductie en analoog daaraan de vorming van prostaatsap en de groei van de prostaat. Het exacte verband tussen samenstelling/ kwantiteit van testosteron en het volume van de prostaat is niet bekend. Wel is het zo dat prostaataandoeningen niet voor komen bij mannen waarbij testosteron in het bloed ontbreekt. (B.v. bij castratie op jonge leeftijd, zoals destijds bij de eunuchen in het harem van de sultan).

Door testosteronproductie te doen dalen door b.v. castratie, subcapsulaire orchidectomie (operatie waarbij testosteronproductie in de testis wordt gestopt) of het toedienen van medicijnen die de hormonale werking blokkeren kan bij b.v. prostaatkanker eventuele groei van kwaadaardig weefsel gestopt worden. Het manipuleren van de testosteronproductie geven onvermijdelijk een effect op zowel potentie als het libido. Bij de meeste mannen boven de 50 komt prostaatvergroting voor. Men neemt aan dat dit te maken heeft met verandering in aanmaak van testosteron. Abnormale afwijkingen zoals BPH of prostaatcarcinoom kunnen ontstaan.

3.3 Van de 4 aandoeningen.

3.3.1 Prostatitis

Er zijn 4 soorten prostatitis;

- acute bacteriële prostatitis
- chronische bacteriële prostatitis
- niet-bacteriële prostatitis
- a-symptomatische prostatitis

Mogelijke complicaties bij prostatitis;

- prostaatabces (accumulatie van pus).
- infectie naar 't bloed en zo naar andere organen
- prostaatstenen (kalkafzettingen in de klierbuisjes).

a. acute bacteriële prostatitis (ABP)

Bij deze aandoening hebben bacteriën de prostaat bereikt via de urinewegen of het bloed en veroorzaken daar een ontsteking. Komt voort uit een eerdere bacteriële blaasontsteking of door seksuele overdracht. Komt het meest voor bij mannen onder de 35 jaar. De infectie kan zich uitbreiden naar het scrotum en daar onaangenaam gevoel, zwelling, roodheid en extreme pijn bij aanraking veroorzaken.

Symptomen ABP; rillingen, koorts, frequent urineren, gevoel hebben de plas niet op te kunnen houden, urineretentie, pijn in de penis/testikels/perineum, pijn in onderrug/mediale zijde van de dijen/liezen/spieren of gewrichten, pijn bij ejaculeren of urineren, branderig gevoel bij urineren, gezwollen/gevoelige prostaat.

Diagnose ABP; onderzoek van urine-of spermakweek (of evt. bloedstaal) op bacteriën.

Behandelmethode ABP; antibiotica-kuur en het advies om veel water te drinken, dat bevordert frequent urineren om zodanig de bacteriën uit de blaas te spoelen.

Resultaat; meestal is een antibiotica-kuur afdoende, het komt echter maar al te vaak voor dat niet alle bacteriën verjaagd worden, dat de kans op terugkeer van de ziekte vergroot

Preventie ABP; ABP kan voorkomen worden door onbeschermd vrijen te vermijden.

b. chronische bacteriële prostatitis (CBP)

De ontstekingen (prostaatcysten) blijven terugkomen omdat sommige acini (klierbuisjes) gevuld blijven met vocht en bacteriën. CPB heeft de reputatie een zeer hardnekkige kwaal te zijn. Komt meest voor bij mannen van 40-70 jaar.

Symptomen CBP; (als bij ABP echter minder ernstig) koorts, pijn bij urineren of moeilijke micties, nocturia, bloed in sperma, waterige afscheiding van de penis, steeds terugkerende infectie van de urethra, infectie/zwelling van de testis.

Diagnose CBP; als bij ABP.

Behandelmethode CBP; een langdurende antibiotica-kuur, of ontstekingsremmers, veel drinken.

Resultaat/preventie; als bij ABP, regelmatige controles.

c. niet-bacteriële prostatitis (NBP)

Oorzaken onbekend. (De suggestie bestaat dat schimmels/virussen de oorzaak zouden kunnen zijn). Komt voor bij mannen van 18-50 jaar.

Symptomen NBP; frequent urineren, branderig gevoel tijdens urineren, aandrang, zwakke en/of onderbroken urinestraal, pijn in onderrug vooral na vrijen, afscheiding uit de urethra vooral na seks, pijn in scrotum/blaaus/urethra of rectum.

Diagnose NBP; als bij ABP.

Behandelmethode NBP; warme baden, verandering van voedingspatroon, innemen van alfa-blokkers die de spiertjes van het prostaatkapsel ontspannen, drainage/massage van de prostaat, veel zaadlozingen. Antibiotica helpt niet, want geen bacteriën.

Drainage/massage van de prostaat gebeurt door met een vinger (plastic handschoen) die voorzien is van glijmiddel via het rectum de prostaat te masseren zodanig dat het prostaatsap vrijkomt. Het is pijnlijk en irritant, je kunt het

zelf doen of laten doen. Het schijnt voor lange tijd de pijnen en lasten te verlichten.[7]

Resultaat/preventie; zie hierboven (dieet, massage), maar ook voldoende beweging kan erg nuttig zijn.

d. a-symptomatische prostatitis

Hierbij zijn geen klachten en symptomen aanwezig. Bij medische onderzoeken i.v.m. infertiliteit, prostaatcarcinoom, enz. worden infectiebestrijdende cellen waargenomen in de sperma. Ik wou het hier bij laten, want ik kan er verder niks mee.[6]

3.3.2 *Prostatodynia* (Prostaatpijn of CPPS = chronic pelvic pain syndrome).

Er is irritatie, soms zwelling van de prostaat, pijn is zeurend, brandend, trekkend, bijtend.

De suggestie wordt geleverd dat het spasmes zijn van de spieren rondom de prostaat. [8]

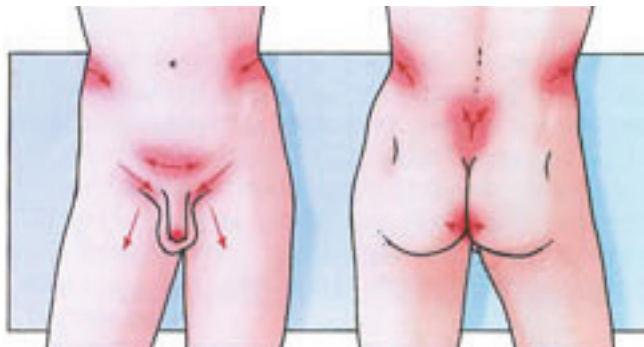
Komt op alle leeftijden voor, doch het meest tussen 35-50. Het is medisch gezien geen ernstige aandoening, kan geen kwaad is wel lastig. Het ontstaat vaak bij gespannenheid of verminderde weerstand. Oorzaken kunnen zijn; veel zitten, autorijden en strakke jeans.

Symptomen; gevoeligheid prostaat,aandring, frequent urineren, pijn tijdens urineren, moeilijke micties, pijn t.h.v. perineum, liezen, onderrug, penis, testikels en rectum. (zie afb.)

Pijn komt en gaat, pijn bij kou, spanning, nervositeit, alcohol, scherp gekruid eten, langdurig zitten, koffie,koolzuurhoudende drank, vermoeidheid.

Diagnose; Er zijn geen sporen van een ontsteking of een bacteriële infectie. Enkel door het elimineren van andere mogelijke oorzaken zoals b.v. nierstenen, kanker aan urethra, enz.

Er kan wel bekeken worden of de klachten gerelateerd zijn aan stress of verminderde weerstand.



Behandelmethode; alfa-blokkers (prostaatwand spieren ontspannen), antibiotica geeft geen reactie, warme baden en rust.

Resultaat/preventie; warm kleden, dieet aanpassen, stress vermijden, beweging door strechoefeningen en ontspanning. (Triggerpointmassage en acupunctuur geven goede resultaten).

3.3.3 *Prostaatvergroting* (BPH = Benign Prostatic Hypertrophy of Hyperplasia.)[9]

Het is normaal dat de prostaat vergroot wanneer een man ouder wordt. Naarmate een man zich ontwikkeld gaat de prostaat door twee periodes van groei. Bij de geboorte is het volume +/- 2 ml. In de vroege pubertijd groeit de prostaat en verdubbeld in grootte, wanneer de man volgroeid is heeft de prostaat een volume van +/- 15 ml. Vanaf het 25e levensjaar begint de prostaat opnieuw langzaam te groeien tot volumes van 50 –100 ml. (zo groot als een appel) wat jaren later, na het 50e levensjaar, resulteert in BPH. Voor het 40e jaar geeft het zelden problemen, maar meer dan de helft van de mannen heeft rond z'n 60e en maar liefst 90% van de mannen heeft rond z'n 70e/80e symptomen van BPH.

Wanneer de prostaat vergroot komt er een moment dat het kapsel aan het eind van z'n rek is, en drukt dan binnenin de urethra dicht die omvat wordt door de prostaat. Het gevolg is dat er klachten ontstaan met het urineren, doordat de blaasspier harder moet werken om de urine door de vernauwde urethra naar buiten te persen. Aanvankelijk wordt de blaaswand dikker en raakt geïrriteerd waardoor het kan voorkomen dat de blaaswand zelfs samentrekt als er maar een kleine hoeveelheid urine in zit, wat frequent urineren veroorzaakt. Uiteindelijk verzwakt de blaaswand, raakt soms uitgerekt, en verliest z'n vermogen om te ledigen zodat urineretentie ontstaat. Dit kan wanneer het niet behandeld wordt, leiden tot blaasontsteking of problemen met de nieren.

De oorzaak van BPH is onbekend, ook risicofactors zijn niet gedefinieerd. Hoe en wanneer de groei zich voortzet

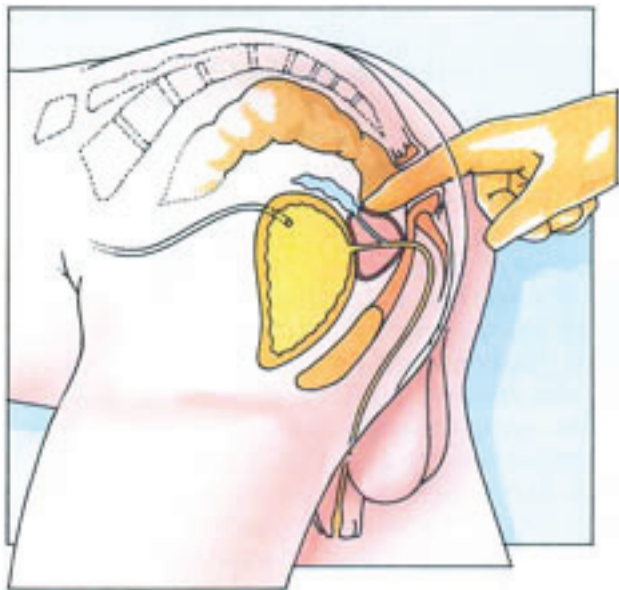
of juist stilstaat is onvoorspelbaar. Wel weten we al tijden dat het voorkomt bij oudere mannen, en niet bij mannen die vóór hun pubertijd ontdaan zijn van hun testikels. Sommige studies suggereren dat afname van testosteron afwegend tegen een toename van oestrogenen celgroei in de prostaat zou bevorderen. Andere beweren dat accumulatie van DHT (dihydrotestosteron) op latere leeftijd BPH veroorzaakt. Wetenschappers zouden hebben aangetoond dat mannen die geen DHT produceren, geen BPH ontwikkelen.

Symptomen; De meeste symptomen zijn het gevolg van obstructie van de urethra en een verminderde blaasfunctie.

Door obstructie; aarzelande en onderbroken urinestraal, moeilijke micties, zwakke straal, nadruppelen, gevoel hebben van incomplete lediging.

Door irritatie; frequent urineren, nocturia die toeneemt, urgentie en incontinentie.

Ernstige problemen; volledige urineretentie, bloed in urine (haematuria), achterblijvende urine maakt mannen vatbaar voor infectie van de urinewegen, nierstenen en prostatitis.



Diagnose; DRE (Digital Rectal Examination); Hierbij brengt de arts een gehandschoende gladgemaakte vinger via de sluitspier van de anus in het rectum (zie afb.). Zo kan de grootte, vorm, stevigheid en het oppervlak van de prostaat beoordeeld worden, waarbij gelet wordt op plaatselijke verhardingen en knobbels.

Urine- en bloedonderzoek; Het bloed en de urine wordt afgenomen om de nierfunctie te onderzoeken, controle op infecties, diabetes en de alg. gezondheidstoestand te beoordelen. Tevens wordt het bloed getest op PSA-waarde. (PSA= Prostaat Specifiek Antigeen) PSA is een glycolproteïne, geproduceerd door kliercellen in de prostaat. Een kleine hoeveelheid komt in de bloedstroom. Alle mannen hebben PSA in het bloed, normale level is tussen 0 en 4 ng/ml (nanogram= 1 miljoenste mg). PSA stijgt bij ouder worden en prostaatgroei. PSA kan verhoogd zijn bij prostatitis, BPH en prostaatcarcinoom. De test is niet absoluut bewijzend. Normale PSA-waarde betekent

kleine kans op afwijking. Verhoogde PSA-waarde betekent grote kans op afwijking.

Straalmeting (urineflow test); kracht en hoeveelheid urine.

Urodynamisch onderzoek; onderzoek naar druk en functie van de blaas en de urethra m.b.v. drukcathedertje via urethra ingebracht.

Echografie; uitwendig via buikwand om evt. urineretentie vast te stellen. Inwendig kan via het rectum de grootte, aard en vorm van de prostaat vastgesteld worden.

Cystoscopy; inwendig onderzoek om de doorgang van de urethra, de grootte van de prostaatlobben en beoordeling van het blaasslijmvlies op infectie te doen m.b.v. cystoscoop.

Dit zijn in het algemeen de onderzoeken die bij BPH en prostaatcarcinoom gebeuren. Bij vaststelling van tumoren zijn er nog meerdere onderzoeken, zie Hfdst. 3.3.4.

Behandelmethode;

Medicijnen:

- alfa-blokkers om de spierspanning in de prostaat, urineblaashals en urethra te ontspannen.
- 5 alfa-reductase-remmers om de prostaat te doen krimpen en symptomen te verminderen.
- of 'n combinatie van deze medicijnen.

Westerse kruiden:

- Saw palmetto; zaad van dwergpalm verwerkt tot preparaat.
- Pygeum – Afrikaans kruidenpreparaat

Chirurgie:

- TURP (Trans Urethral Resection of the Prostate) [9]. Met een resectoscoop (apparaat om weefsel weg te branden/schrappen) wordt via de urethra stukje bij beetje het prostaatweefsel uit de kern weg geschraapt met een elektrisch lijze. Te vergelijken met een appelboor. Naast deze vorm zijn er nog een viertal (TUMT, TUNA, TUIP en laserbehandeling) die nagenoeg op dezelfde wijze werken, met Microgolven, met Naaldbehandeling, met Incisie en met laser.
- Radicale prostaatctomie – prostaat + zaadblaasjes worden geheel verwijderd, als het goed gaat met behoud van de spieren en zenuwen die belangrijk zijn voor het krijgen van een erectie.

Afwachten: - Bij een milde vorm van BPH wordt tegenwoordig aangeraden de zaak te laten rusten en d.m.v. regelmatige controles de prostaatvergroting in de gaten te houden. Bij 1/3 van de casussen vermeerdere symptomen niet en zijn ze acceptabel en handelbaar.

Resultaat; Deze ingrepen zijn voor een groot aantal mannen bevredigend en met kleine bijkomende ongemakken geen belemmering van de levensvreugde. De radicale prostaatectomie is echter niet zonder risico; er bestaat zo'n 50% kans om blijvend impotent te worden en alle mannen zijn enige tijd incontinent, waarvan 7% blijvend. [12] Hiervoor is vaak enige tijd begeleiding vanuit b.v. de wijkverpleging nodig i.v.m. gebruik van catheters, drains, luiers en medicijngebruik. Bij de TURP is de kans op impotentie en incontinentie beduidend lager en zijn in de meeste gevallen van voorbijgaande aard. Steriliteit is zonder meer een feit. Omdat de blaashals is verwijdt tijdens de behandeling vindt de zgn. retrograde ejaculatie plaats (droog orgasme). De zaadleiters, afkomstig van de testis, komen in deze verwijdde blaashals terecht en het sperma kiest de weg van de minste weerstand en komt in de blaas terecht. De beleving van het orgasme blijft gewoon bestaan.

In geval van radiotherapie (bestraling) is pijn bij ejaculatie mogelijk.

Na operaties kunnen bloedingen voorkomen, hematurie, en blijft gevoel van aandrang zeker enkele maanden bestaan.

Nazorg; Na een BPH-behandeling wordt meestal antibiotica voorgeschreven om infectie te voorkomen. Verder worden er een aantal adviezen meegegeven; -rust, voldoende water drinken, dieet aanpassen om constipatie te voorkomen (niet persen), geen inspanning, niet vrijen, geen zware dingen heffen, geen auto rijden/ fietsen/ machines bedienen.

Meestal is er een maal per jaar een DRE ter controle.

Wanneer verwijding van de urethra (ongeacht welke behandeling) niet lukt, wat zelden het geval is kan een stent ingebracht worden. Een buisje met een naar buiten verende drukkracht die de urethra open duwt. (Vast geen prettig gevoel !?).

3.3.4 Prostaatcarcinoom (prostaatkanker) (vorming van neoplasie=tumorgroei).

Na longkanker is prostaatkanker bij mannen de 2e doodsoorzaak van alle vormen van kanker. 13% van alle dode mannen als gevolg van kanker. [13] Jaarlijks wordt er in Nederland bij ruim 6000 mannen prostaatkanker vastgesteld. [6] Bij mannen tussen 50 en 60 jaar blijkt bij een gemiddelde van 20% en bij mannen tussen 70 en 80 een gemiddelde van 60% prostaatkanker te hebben. De meeste mannen met een histologische kanker krijgen nooit een klinische kanker. Er is geen duidelijk oorzaak bekend, wel is het waarschijnlijk de verandering van de hormoonhuishouding in de prostaat die een rol speelt in het ontstaan van prostaatcarcinoom. Testosteron moet wel aanwezig zijn voor de vorming ervan. Het wordt ook niet veroorzaakt door BPH of prostatitis. BPH en prostaatkanker kunnen wel gelijktijdig voorkomen. Het komt voor dat iemand vanwege urologische problemen door BPH bij de uroloog komt en dat tijdens het onderzoek kanker geconstateerd wordt. Verder komt het frequenter voor in de Westerse wereld wat waarschijnlijk te maken heeft met voedingsgewoontes. In +/- 10% van de gevallen komt het in bepaalde families vaker voor en heeft dus een erfelijke factor hierop invloed, welk gen dit veroorzaakt is nog onbekend. De ziekte wordt dan vaker voor het 70e levensjaar ontdekt en komt dan meestal ook voor bij 1e of 2e graads familieleden.

Alle mannen zullen waarschijnlijk ooit prostaatkanker krijgen (tenzij vroegtijdige castratie). Aangevoerd is dat de overgrote meerderheid van alle mannen boven de 90 kankercellen in de prostaat hebben; gelukkig groeit deze kanker over het algemeen zeer langzaam en krijgen de meeste mannen er nooit last van. De prostaatkanker kan dus ook slapend aanwezig zijn en zijn uitgroei of uitzaaiingen geen vanzelfsprekend gevolg. Het is echter niet te voorspellen of deze kanker later actief of slapend zal zijn. Er schijnt een onderzoek gedaan te zijn naar een gen, genaamd P53 wat aangeeft of neoplasie snel gaat of niet. Bij aanwezigheid van dit gen is een tumor agressiever en gevaarlijker. [6] Prostaatcarcinoom ontwikkelt zich in de cellen van de klierbuisjes van de prostaat, waardoor het weefsel deformeert en neoplasie ontstaat. Zo'n tumor ontstaat overigens vaker aan de buitenrand tegen het kapsel, dan rondom de urethra. De tumor is van buitenaf door een arts te voelen als een verharding van de prostaatkapsel.

De verschillende stadia worden vastgesteld a.d.h.v. de grootte van de tumor, de mate van doorgroei in omringende weefsels en evt. metastase (uitzaaiing) in het lymfestelsel of andere organen. Zij worden ingedeeld in 4 fases (T 1 t/m 4, vlg. het Whitmore-Jewett systeem).

T 1 = niet te palperen bij DRE en wordt per toeval ontdekt tijdens 'n operatie vanwege b.v. BPH; er is geen bewijs van metastase.

T 2 = tumor binnen het kapsel in de prostaat, voelbaar bij DRE of ontdekt bij bioptie na PSA-meting; er is geen bewijs van metastase.

T 3 = metastase naar dichtbijgelegen weefsels.

T 4 = metastase naar lymfhe-knopen, botweefsel of andere organen, of via nodes (metastase via lymfheklieren).

Symptomen; Met de komst van de PSA-test (1971) worden sommige tumoren al ontdekt voordat ze symptomen veroorzaken. De meeste symptomen zijn de algemene urologische problemen zoals we die ook bij de ander prostaataandoeningen tegenkomen zoals; stranguria (druppelende micties, frequent urineren, brandende pijn of pijn die uitstraalt naar het hypogastrium), vergrote aandrang, urineretentie, verminderde straal, troebele of bloederige urine, pijn bij ejaculatie, pijnlijke ontlasting, lage rugpijn, pijn in heupen of pelvis. Andere mogelijke symptomen zijn; nocturie, incontinentie, pijnlijke/gevoelige botten, abdominale pijn, anemie, gewichtsverlies en lethargie.

Diagnose; Zoals bij BPH het geval is wordt bij vermoeden van prostaatcarcinoom (d.m.v.de PSA-test) een aantal onderzoeken gedaan waardoor uiteindelijk de diagnose wordt vastgesteld. Zo begint de reeks met een DRE en een urine- en bloedonderzoek. Tijdens de bloedtest wordt vanzelf de PSA-test gedaan. En juist bij deze test dient men zeer kritisch te staan tegenover het resultaat, omdat de test niet absoluut bewijzend is, zoals ik al eerder aangaf. Een hoopvolle ontwikkeling is een nieuwe urinetest waarbij gebruik gemaakt wordt van het gen PCA3 wat reageert op erfelijk materiaal. Studies in het UMCN (Universitair Medisch Centrum Nijmegen) zijn nog gaande o.l.v. prof. dr J. Schalken. Verder worden dezelfde onderzoeken gehanteerd als bij BPH. [6]

Specifieke onderzoeken die gedaan worden als prostaatcarcinoom wordt vermoed of is vastgesteld, of wanneer er aanleiding bestaat om metastase uit te sluiten of op te sporen zijn:

Isotopenscan (botscan), CT-scan (Computer Tomografie) m.b.v. röntgenstraling foto's maken van prostaat, lymfhe en andere organen en MRI-scan (Magnetic Resonance Imaging)

Kan d.m.v. magneetvelden soms andere details duidelijk dan een CT-scan.[11]

Behandelmethodes; - curatief (gericht op genezing)
- palliatief (remmen van de ziekte en/of pijn en klachten verminderen)

Grofweg zijn er 4 behandelingswijzen; - chirurgische ingreep
- bestraling
- hormoonbehandeling
- chemotherapie

Soms wordt er gekozen om niet te behandelen en af te wachten, met regelmatige controles. Dit komt voor bij prostaatcarcinoom in een vroeg stadium (deze tumor groeit meestal langzaam) bij oudere mannen of diegenen met andere serieuze medische problemen. Een en ander hangt af van levensverwachting en kwaliteit van leven.

Er zijn ook mannen die zich lenen voor nieuwe therapieën die nog in een onderzoeksfase verkeren.

Curatief; veelal toegepast bij fase T 1 en T 2.

Radicale prostatectomie; omliggend lymfheweefsel wordt verwijderd en onderzocht op metastase. Bij metastase worden andere behandelmethoden onderzocht.

De gehele prostaat en zaadblaasjes worden verwijderd. Meestal wordt omliggend weefsel dusdanig beschadigt dat impotentie en incontinentie het gevolg zijn. Tegenwoordig wordt deze operatie steeds vaker met een kijkoperatie gedaan. Is preciezer, vereist ervaring en is veel duurder.

Radiotherapie; uitwendige bestraling, veel bijwerkingen zoals vermoeidheid, diarree, bloedverlies, frequent urineren en branderig gevoel. Meestal van tijdelijke aard. Er kan echter blijvende impotentie optreden.

Branchy therapie; inwendige bestraling, implantatie van radio-actieve jodiumstaafjes (seeds) in het weefsel van de prostaat via perineum. Bij deze therapie is het van belang dat de Gleasonscore (mate van agressie van neoplasmie) niet te hoog is. Bij een te hoge Gleasonscore is metastase onvermijdelijk. [12] Ook het volume van de prostaat mag niet groter zijn dan 60 cc, anders komt het schaambeent in de weg te zitten. Voordeel van deze techniek is de nauwkeurigheid waardoor urethra gespaard blijft en incontinentie bijna niet voorkomt. Impotentierisico 6 – 30 %. Bijwerkingen beperkt; bloeditstorting t.h.v. perineum door inbrengen van seeds.

HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) en Cryochirurgie zijn twee nieuwe methodes die zich in de onderzoeksfase bevinden.

Palliatief; veelal toegepast bij fase T 3 en T 4.

Operatief; om urinaire problemen te verlichten die door neoplasie veroorzaakt worden, wordt de prostaat gedeeltelijk verwijderd. Zoals bij BPH gebeurt het met TURP.

Hormonale behandeling; middels een operatie wordt de testis verwijderd

of past men subcapsulaire orchidectomie toe. (Ingreep waarbij testisweefsel dat testosteron aanmaakt wordt verwijderd). Door de testosteronaanmaak te stoppen kan de neoplasie geremd worden en pijn verminderen.

Medicijnen; die de productie en/of werking van testosteron blokkeren (chemische castratie). LH-RH analogen beïnvloeden de hypofyse zodat het LH niet aangemaakt wordt en dus geen testosteron in de testis gemaakt wordt. Anti-androgenen schermen a.h.w. het weefsel af dat gevoelig is voor testosteron.

Beide worden ook gecombineerd gebruikt. Zonder meer verdwijnen potentie en libido, zowel bij operatieve alswel bij medicinale hormoonbehandeling.

Chemotherapie; om neoplasie te remmen en metastase te voorkomen. De meeste bijwerkingen zoals haarverlies, nausea, darmstoornissen, braken en vatbaarheid voor infecties zijn bij eenieder anders en verdwijnen na verloop van tijd.

Afzien van behandeling wanneer belasting of bijwerkingen niet opwegen tegen de te verwachten resultaten is natuurlijk ook een optie.

Resultaat; Bij de classificaties T 1 en T 2 is de kans dat kwaadaardige neoplasie terugkeert +/- 30 % binnen 10 jaar. Kanker kan jarenlang onopgemerkt blijven en dan plots weer opduiken.

Bij patiënten die curatieve behandeling hebben ondergaan ligt de overleving van 5 jaar of langer op +/- 75 %. Bij de classificaties T 3 en T 4 is de kans op verdere metastase naar lymfhe en/of botten binnen 3 jaar 50% en binnen 6 jaar 100%. In deze twee fases is het zo goed als onmogelijk om volledig te genezen. Omdat de prostaatacarcinoom langzaam groeit oefent men na ingrepen wel controles uit, een kwestie van kijken en afwachten. Doch wanneer metastase is geconstateerd sterft 50% van de mannen binnen 2 jaar en 70% binnen 5 jaar. [6/13] Meestal is het volgens mij zo, dat wanneer de verantwoordelijke arts aangeeft dat “ze” niets meer voor de patiënt kunnen doen, het voor de meeste mannen binnen enkele maanden afgelopen is. Wanneer het besef daar is (tussen de oortjes) geeft men het vaak op.

Neveneffecten van hormoonbehandeling zijn borstvorming en gevoelige tepels (oestrogeenwerking gaat overheersen). Bij langdurige hormoonbehandeling is er verhoogde kans op osteoporose (botontkalking). Naast libidoverlaging en impotentie zijn opvliegers geen uitzondering. Andere bijwerkingen zoals obstructie van de urethra, urineretentie, hematurie, obstipatie van de dikke darm en/of rectumontsteking worden met medicijnen en soms operatief behandeld.

Nazorg; De nazorg bij T 1 en T 2 zijn nagenoeg hetzelfde als bij BPH. Bij T 3 en T 4 bestaat deze vooral uit het beteugelen van bijwerkingen, pijnbestrijding en psychische begeleiding.

Bij pijn door metastase naar de botten worden opiaten toegediend die op hun beurt weer obstipatie, nausea, braken, sufheid en angstdromen veroorzaken. Morfine wordt in de vorm van pleisters, tabletten en catheters toegediend. Vaak gaat men ook weer bestralen of radioactieve stoffen inspuiten om te remmen.

Obstructie van de blaas en/of ureter (verbinding tussen blaas en nieren), anemie en kwetsuren en/of afbraak van de ruggengraat zijn allen zeer pijnlijke zaken. Als zelfs morfine niet meer afdoende is gaat men over op complementaire therapieën om pijn (en angst) te verminderen. Zoals;

TENS (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) = lichte elek. prikkels.

Het toepassen van zenuwblokkades (tijdelijk of blijvend).

Fysiotherapie/ ergotherapie.

Psychologische begeleiding.

Acupunctuur/acupressuur.

Marihuana als pijnstiller.

Massage, enz.

Bij alle behandelingen wordt advies gegeven m.b.t. gebruik van medicijnen en urologische problemen; voldoende water drinken, tijdig legen van de blaas, vermijden van alcoholische dranken/koffie/overvloedige maaltijden/scherpe kruiden, het vermijden van kou en stress en zorg voor regelmatige stoelgang en lichaamsbeweging.

Er zijn ook contactgroepen en ondersteunende activiteiten voor patiënten.

Qua **preventie** komt in de reguliere geneeskunde steeds meer het besef dat voeding een grote rol speelt bij de ontwikkeling van prostaataandoeningen. Gezonde voeding en gezonde levenswijze beperken de kans op prostaataandoeningen, hierover zal ik meer toelichten bij het onderdeel Aanbevelingen (Hfdst 6).

4 TCM Diagnose en Behandeling

4.1 Positie binnen urologische/ androgene kwalen

In China komen prostaataandoeningen minder vaak voor dan hier in het Westen. De laatste jaren is er echter een duidelijke stijging wat, naar men denkt, ongetwijfeld te maken heeft met verandering van leefstijl en het opkomen van de industriële consumptiemaatschappij. In het oude China “bestonden prostaataandoeningen niet” en vielen zij meer onder de aandoeningen aan het urologisch stelsel. Een groot deel van de urologische ziektes in het Westen zoals cystitis, urineretentie, prostatitis, BPH, blaas- en nierstenen, urethritis enz, corresponderen in TCM met de zgn. Lin-kwalen. Dit zijn condities waarbij op een of andere wijze de urinestroom wordt gehinderd. Vaak gepaard gaand met pijn, als gevolg van interne of externe pathogenen (Nei Yin / Wai Yin) die de vrije loop van (Gan) Qi beïnvloeden. Vaak veroorzaken de 7 emoties (Nei Yin) een disbalans van de Gan waardoor Qi Yu en (evt. als gevolg daarvan) Xuè Yu ontstaan. Deze kunnen op hun beurt de vloeistoftransformatie in de OW (Onderste Warmer) verstoren waardoor urologische problemen kunnen ontstaan. Er is meestal veel aandrang, er komt vaak weinig urine en men moet vaak plassen.

Het boek “Gu Song Yuan Yi Jing” uit de Qing-dynastie beschrijft Lin als volgt; The patiënt wants to urinate but urine cannot come out, he/she has distension and pain; the patiënt does not want to urinate but dribbles. [14] De Lin-kwalen zijn veelal direkt aan hun symptomen te herkennen.

Zoals bij BPH; Stranguria = moeilijk urineren met hevige aandrang, kleine hoeveelheden en veel pijn = *long bi* of *niao bi*.

Nocturia = 's nachts urineren = *ye niao*.

of bij veel aandrang en frequent urineren = *lin zheng*.

Zoals bij prostatitis (CPPS) = *Qi lin*.

Prostatitis met veel pijn en distentie = *tong lin*.

Prostatitis en vermoeidheid = *lao lin*.

Prostatitis met hitte (branderig gevoel) = *re lin*. [15/16]

Bij de meeste van deze Lin-kwalen gaan we er van uit dat de doorstroming van de vloeistoffen, (en Qi en Xuè) zo spoedig mogelijk hersteld moeten worden. Er wordt dan vaak ook geen rekening gehouden met het Ben Biao principe. “Generally speaking, obstruction of the bowels or urine deserves to be relieved immediately regardless of whether it is a cause or merely a symptom”. [4]

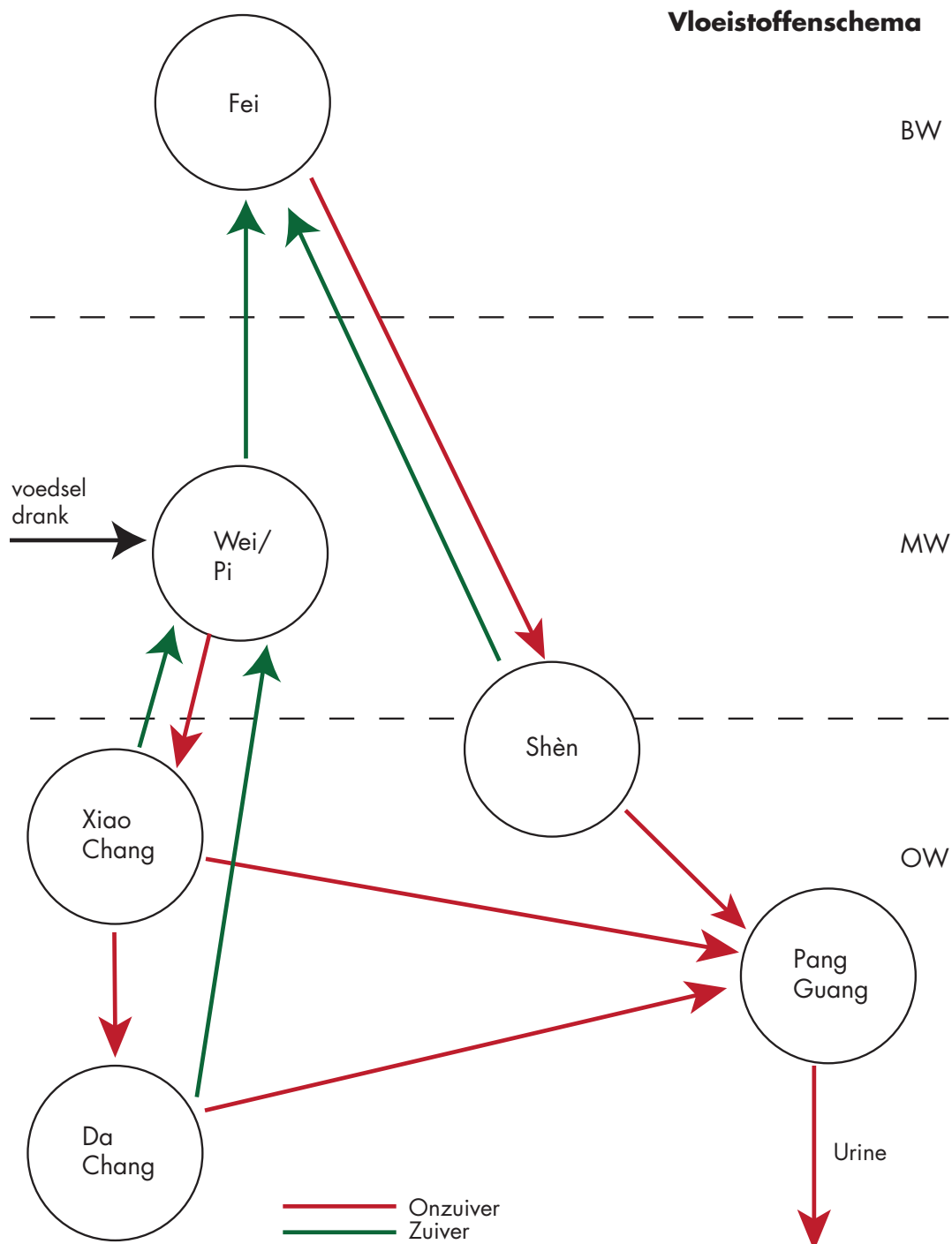
De prostaatklier ligt direkt onder de blaas en omvat het bovenste deel van de urethra. Omdat het verder geen benoemd orgaan is binnen TCM spelen de Zang Fu verantwoordelijk voor de controle op de urineproductie en –excretie een belangrijke rol in de behandeling van prostaataandoeningen. Te weten de Pang Guang en de Shèn, maar zeker ook de Zang Fu die de waterhuishouding op enigerlei wijze kunnen beïnvloeden zoals de Fei, Pi, Gan en San Jiao. Ook de Xiao Chang en Xin hebben hun invloed.

Binnen TCM wordt de werking van Pang Guang, de blaasfuncties gestuurd door Shèn Qi, te weten de opslag, transformatie en secretie van urine. Belangrijke functies van de Shèn zijn o.a. het beheersen van het water en het controleren van de onderste twee Yin-openingen. Shèn Yin en Shèn Yang zijn continu in werking, houden elkaar in evenwicht en zijn afhankelijk van elkanders werking. Bij een goede balans van Shèn Yin en Shèn Yang zal de regulering van de waterwegen normaal plaatsvinden. Maar bij b.v. Shèn Yang Xu zal de Qi- transformatie in de blaas verminderen (zonder Qi bewegen vloeistoffen niet), en kan er accumulatie optreden. Daarnaast zorgt Shèn Yang ook voor warmte die de Pi nodig heeft om de Yun Hua-functie (transformatie + transport) uit te voeren. Bij een slechte Yun Hua –functie wordt er Damp en/of Phlegm gevormd in de MW. Damp is zwaar en zakt af naar de OW waar het veel urinaire problemen (waaronder BPH) kan veroorzaken. De General Treatise on the Aetiology and Symptomatology of Diseases zegt; “Where painful urinary dysfunction is concerned there is Kidney deficiency and Bladder heat”. [17]

Ook de Fei speelt een belangrijke rol in het geheel, zij domineert de Waterpassages. Ze spreidt de “verdamppte” vloeistof naar de huid en doet de vloeistoffen dalen naar de Shèn en indirect naar de blaas. In die zin is Fei

verantwoordelijk voor het open houden van de Waterpassages in de OW. Obstructie van deze Waterwegen kan veel urinaire ongemakken veroorzaken. Door Phlegm-Hitte in Fei wordt de daling van de vloeistoffen gehinderd. Een beroemde arts zei eens “Whenever difficult urination is accompanied by normal bowel movement, it is due to either accumulation of heat in the Bladder, or else the upper source of water, the Lung is affected by heat”. [18] Verder is deze doorstroming van de Waterpassages gegarandeert door een vlotte Qi-stroming geleid doorheen de San Jiao, in samenwerking met de Gan. De Gan zorgt voor een harmonieuze spreiding van Qi, dus ook de Qi-stroom in de OW en helpt zodanig bij het urineren. De Lv-meridiaan loopt in OW synchroon aan de Chong en Ren Mai (t.h.v. ren 2-3-4) en omcirkelt de genitalen, dus ter plekke bij de blaas en prostaat. Obstructies in de prostaat, maar ook nier- of blaasstenen kunnen daarom pijn geven in het mediale aspect van het been. [19] Binnen TCM is ook de Xiao Chang betrokken in de excretie van urine; door haar functie van het scheiden van de onzuivere en de zuivere vloeistoffen die van de Maag afkomen. Ook deze scheiding van vloeistoffen is afhankelijk van Shèn Yang. Het zuivere gedeelte wordt door Da Chang verwerkt en komt via re-absorptie terug in het Yun Hua proces, het onzuivere gedeelte komt in de Pang Guang terecht waar het verwerkt wordt. (zie vloeistoffenschema).

Vloeistoffenschema



Afhankelijk van de verschillende pathogene factoren en hun symptomen kunnen zich dus allerlei disbalansen in substanties en Zang Fu ontwikkelen. De verschillende patroondifferentiaties die hierdoor ontstaan lijken vrij divers maar zijn in oorsprong terug te brengen naar vormen van Deficiëntie, Stagnatie (Stase) en (Damp)Hitte. Mogelijk patronen zijn: Shèn Xu, Pi Xu, Qi Xu, Yin Xu, Gan Qi Yu, Xuè Xu, Damp-Hitte, Damp-Koude, Xin Yang Shí, Phlegma-Hitte in Fei en Phlegma-obstructie. In het algemeen wordt bij diagnose, differentiatie en behandeling volgens TCM de prostaat eenvoudigweg niet benoemd, wat ook niet per sé nodig is als de conditie maar verbetert. Het is echter in een aantal casussen van belang dat er ook een Westerse diagnose wordt gesteld (zoals bij BPH of prostaatcarcinoom) om te kunnen vaststellen in hoeverre de prostaatproblemen van invloed zijn op de conditie van de patiënt.

De prostaataandoeningen zijn typische mannelijke kwalen omdat natuurlijk vrouwen geen prostaat hebben. Maar ook omdat het alles te maken heeft met uitputting of stagnatie van Shèn Qi (Mannen zijn Yange=Qi wezens). Uitputting of stagnatie kan vervolgens de urinestroom of voortplantingsdrift beperken. (impotentie, libido-verlaging en urologische problemen). Het is dus denk ik van belang om na je 40e de Shèn Jing aan te vullen met voedsel en kruiden om de prostaat te voeden en te vitaliseren, en te zorgen voor beweging van de Qi in de OW. Shèn Qi bevat dus het vermogen om de voortplantingsorganen, waaronder ook de prostaat, te activeren (Shèn Yang Qi). Dit is westers gezien analoog aan de geïntegreerde functie van de hypothalamus, de hypofyse en de cortex die het hormoon testosteron reguleren. [20] De verbinding tussen de Nǎo (hersenen; hypothalamus en hypofyse), de Shèn (nieren, bijnieren=cortex), prostaat, testis en penis worden gevormd door de Qi Jing Ba Mai; Du Mai, Ren Mai en Chong Mai. Omdat deze direct in verband staan met de Shèn acht ik het van belang om deze waar nodig is te openen, zoals ik al in de inleiding aangaf.

Alvorens de diverse aandoeningen vanuit TCM perspectief te benaderen wil ik eerst aangeven dat prostaatvergroting (hyperplasie, neoplasie of ontsteking=zwelling) naast het DRE- onderzoek ook op de **pols** te voelen is. Vanuit de linker Chi-positie rol je de ringvinger proximaal. Wanneer er sprake is van vergroting is de pols op deze positie erg gespannen (Xiǎn) en fijn (Xi). [14]

Verder zijn er twee **Extra Punten** die te hanteren zijn bij prostaataandoeningen.

Lokaal; +/- 0,5 tot 1 cun anterior aan de anus, halfweg tussen Ren-1 en de anus; dit punt wordt lateraal geprikt naar beide zijdes tot een diepte van +/- 2 cun (afhankelijk van het formaat man). Chinese naam van het punt is; Qian Lie Yan Xue.

Distaal; een punt (het gevoeligste) halverwege tussen Ki-3 en Ki-7.

Nog even dit:

De toename van prostaatcarcinoom is de afgelopen 50 jaar verdubbeld in de meeste westerse landen [21] Prostatitis is het meest voorkomende probleem bij mannen onder de 50. Het wordt geconstateerd bij 10% van alle mannen in het Westen in de leeftijd van 10-75 waarvan 90% CPPS beheerst. ABP (acute bacteriële prostatitis) komt het meest voor bij mannen onder de 35 jaar. Een typisch mannelijke geslachtsziekte zoals b.v. gonorrhoea (druiper) is een bacteriële besmetting waarbij prostatitis als extra complicatie kan ontstaan. CBP (chronische bacteriële prostatitis) komt het meest voor bij mannen tussen de 40-70 jaar. Belemmerende urineafscheiding a.g.v. BPH komt het meest voor bij mannen boven de 50 jaar, en 80% van alle mannen krijgt in de loop van hun leven last van een of meerdere symptomen.

4.2 Van de 4 aandoeningen

4.2.1 Prostatitis en prostatodynia (prostaatpijn of CPPS) (CPPS = Chronic Pelvic Pain Syndrome)

De ziektebeelden, symptomen en patroondifferentiaties van prostatitis en prostatodynia (CPPS) verschillen amper van elkaar. Beide aandoeningen manifesteren zich t.h.v. de Chong en Ren Mai in de OW. En dat is de reden waarom ik ze hier gelijktijdig beschrijf.

De verschillen tussen deze twee kwalen zitten 'm in de ontsteking en de mogelijke aanwezigheid van bacteriën, welke beide bij CPPS niet voorkomen en bij prostatitis wel. De ontsteking bij acute prostatitis is vaak het gevolg van geslachtsziektes en komt daarom het meest voor bij jonge mannen. De aanwezigheid van bacteriën wordt vastgesteld aan de hand van (westers) onderzoek van urine, bloed of sperma. Acute en chronische prostatitis beslaan slechts 5% van het totaal aantal prostatitis-patiënten. De rest is niet-bacteriëel of a-symptomatisch.[21] CPPS wordt enkel vastgesteld wanneer er geen ontsteking dan wel bacteriën aanwezig zijn en elke andere mogelijke ziekteoorzaak aan het urologische stelsel is geëlimineerd. CPPS komt bij 1 op de 10 mannen voor en veroorzaakt veel ongemak en pijn in de regio van de anus, genitalen en de pelvis. Bij veel therapeuten/artsen een nauwelijks erkend probleem, ook mede door het feit dat mannen dit probleem niet ter sprake brengen! CPPS laat zich door westerse methodes niet of nauwelijks genezen, accupunctuur/ TuiNa is vaak wel succesvol. [21]

Vermoedelijke **oorzaken** zijn; Allergieën, auto-immuunziektes, gespannen bekkenbodemspieren, spasmes van de blaashals en/of urethra, interstitieële cystitis, stress, veroudering, uitputting/overbelasting, onregelmatig leven/dieet, slecht dieet, veel zitten, autorijden en strakke jeans.

Symptomen; bij ABP is er sprake van rillingen en koorts door een ernstige infectie die potentieel gevaarlijke complicaties met zich mee kan brengen. Dus koorts, rillingen, pijn in onderrug/ perineum/ rectum of pubis, nausea, braken, aandrang, brandend gevoel, troebele en bloederige urine of tekens van stranguria.

Bij CBP zijn de symptomen gelijkaardig maar minder ernstig, ejaculatie is vaak pijnlijk.

Bij NBP en CPPS is er pijn en distentie in het pelvis-gebied die komt en gaat, pijn in het topje van de penis en/of testis, pijn en ongemak tijdens en na ejaculatie (kan uren of zelfs dagen duren), pijn in perineum, rectum, onderrug, liezen en bovenbenen. **Damp** is hoofdzakelijk aanwezig, wat een zwaar gevoel geeft.

Andere **mogelijke symptomen** voor zowel prostatitis als CPPS zijn; het gevoel dat de blaas niet helemaal gelegeerd is na het urineren, verminderd libido, vermoeidheid (soms tot aan bedlegerigheid toe), verkleurde (gelige) sperma, slechte concentratie, geheugenafname, pijnlijke lymfhe-nodes (liezen).

Pijn kan soms zo hevig zijn dat verantwoorde pijnstillers **noodzakelijk** zijn totdat er enige verlichting komt, waarna de behandeling gestart kan worden.

Tijdens het stellen van de **diagnose** is het van belang om rekening te houden met evt. eerdere aandoeningen aan de prostaat of van het urologische stelsel.

De eerder vernoemde symptomen in de Westerse beschrijving zijn in TCM ook van toepassing.

4.2.2 Prostatitis en CPPS

Patroondiff./ behandelprincipe en mogelijk behandelplan volgens acupunctuur + TuiNa.

- A. Damp-Hitte (welke stase veroorzaakt)
- B. Qi Yu (met evt. Xuè Yu)
- C. Pi Qi Xu
- D. Shèn Yin Xu (+ Damp)
- E. Shèn Yang Xu (+ Damp)
- F. Qi Xu + Yin Xu (met evt. Xuè Yu) [15/16/21]
Aanvullend; Xin Yang Shí

Analyse

Damp-Hitte ontstaat door slecht/ gebrekkig dieet wat vervolgens naar de OW afzakt en in de blaas accumuleert om vervolgens de Qi-transformatie te hinderen, wat stranguria met zich mee brengt. Emotionele disbalans verstoort de vrij Qi-stroom wat de urinestraal en -excretie verstoort. Door aanhoudende Qi Yu en/of Damp-Hitte kan Xuè Yu

ontstaan, wat naast de urinaire problemen scherpe en stekende pijnen kan veroorzaken. Door slecht dieet of mentale overbelasting kan Pi Qi Xu ontstaan. Door Damp-Hitte, veroudering, uitputting, enz. kan Shèn Qi verminderen (Shèn Yin Xu en/of Shèn Yang Xu). Bij zowel Pi Qi Xu als Shèn Qi Xu is er te kort aan Qi om de urine op te houden en/of de urine-excretie met voldoende kracht te laten verlopen. Onderbroken urinestraal, moeilijke micties en nadruppelen zijn het gevolg.

A. Damp-Hitte

- koorts, vermoeidheid, hoofdpijn, lichaamspijn, aversie voor koude, mentale onrust.
- urinale pijn, aandrang en frequent urineren, onderbroken straal, incomplete urinelozing.
- genitale pijn uitstralend naar perineum, liezen en abdomen, abdominale distentie.
- brandend jeukend gevoel in de penis.
- vochtig, jeukend scrotum.
- donkere en/of troebele urine.
- melkachtige wit-troebele uitscheiding na plassen of ejaculatie.
- droge stoelgang, constipatie of losse stoelgang met brandend gevoel.
- droge bittere smaak of slijmerige bittere smaak.

Tong; rood met slijmerig, dik geel (of witgeel) beslag onderin.

Pols; Shuǒ, Huǎ, Xián.

Behandelprincipe; Hitte klaren, Damp (en toxines) elimineren (zuiver yang doen stijgen). Qi en Xuè bewegen, pijn verlichten.

NOTE 1: Bij de verschillende behandelplannen geef ik mogelijke puntkeuzes aan waardoor het lijkt alsof er te veel punten in een behandeling gebruikt worden. Het betreft hier echter nergens een puntkeuze a.d.h.v. casussen, maar mogelijke punten m.b.t. een bepaald patroon.

De keuze die U maakt is geheel afhankelijk van de betreffende casus die U voor U heeft; iedere casus is anders.

Verder heb ik op het eind van deze patroonbeschrijvingen een lijst toegevoegd met additionele punten (zie blz. 25) zodat afhankelijk van het patroon en/of de symptomen punten toegevoegd kunnen worden.

NOTE 2: (+/-) = even method, (-) = sederen, (+) = tonifiëren.

Behandelplan : Damp-Hitte

- Gb-41 + Sj-5 (+/-); Dai Mai openen. Damp hitte klaren, Qi stroom in OW bevorderen.
- Ren-3 (-), Ren-1 (-); Damp oplossen, hitte klaren, reguleren Qi-transformatie, verspreiden Qi-stagnatie OW, Ren-3=Front Mu Blaas en tonifieert Shèn.
- Sp-9 (-); Damp-Hitte oplossen, reguleert Pi, opent de waterwegen.
- Bl-54 richting St-28-29; beweegt Xuè in OW, lost Damp op, stopt pijn, beweegt Qi in het interstitieële weefsel.
- Ki-10 (+); klaart Damp-Hitte, tonifiëert Shèn, stopt pijn.
- St-36 (+); voedt Pi, lost Damp op, beweegt Qi in OW, stopt pijn.
- Sp-6; Damp oplossen, hitte klaren, Qi en Xuè bewegen, pijn verlichten.
- Andere mogelijke punten; Lv-3-5-8, Ren-2-4-5-6, Bl-23-32-20-22-28-39, St-29 + addities.

NOTE: men kan er voor kiezen om i.p.v. Ren-1 b.v. Ren-3 te prikken. Kies je toch voor Ren-1, gebruik dan **latex handschoenen**, zeker om de passieve hand want daar til je de testikels mee op.

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	Onderrug + Bl-lijn	Luo Mai openen, Jing Luo activeren.
Cuo HuaTuoJaiji (-)		Hitte klaren, Qi en Xuè bewegen.
Yun Fa (-)	onderrug	openen+activeren Jing Luo.
Rou Fa (-)	onderrug + sacrum	Yu opheffen,accum. reduceren, ontspannen
Gun Fa (-)	onderrug + sacrum	Damp-Hitte vrijmaken.
Ya Rou (+)	Bl-22-28-35-Ba Liao	reguleren OW/waterwegen/Damp-Hitte klaren
Da Fa (+/-)	Bl-lijn, onderrug + sacrum	Xiè Qi verwijderen, Qi circulatie bevorderen

Rugligging

Yun Fa (+/-)	Onderbuik	Qi+Xuè bewegen
Rou Fa (-)	Onderbuik	Dampaccum. verdrijven
Gun Fa (-)	Onderbuik	Damp-Hitte vrijmaken
Play the ball (+/-)	Onderbuik	harmoniseren ZangFu, ontspannen
Ya Rou	Ren-3-5, St-25-28	waterwegen openen, Damp-Hitte opl., pijn verz.
Fu Fa (+/-)	onderbuik	harmoniseren, geruststellen

Benen

Ya Rou	Lv-8 Sp-9	Damp-Hitte bewegen/afvoeren
Na Fa 3yang (-)		Damp-Hitte bewegen/afvoeren
Ya Rou	St-36 Gb-41	Qi bewegen, pijn verzachten OW.

Bij **hoofdpijn** (c.q. lichaamspijn)-Hoofdtechnieken toepassen om **Shén** te **kalmeren** en **pijn** te **verlichten**. (Fen YinYang, Open Heaven's Door, 5 FingerTi, Sao Fa, ZhuaFa, Rou TaiYang, enz.).

B. Qi Yu (met evt, Xuè Yu)

-constipatie, pijn/ongemak in abdomen/perineum/lumbale regio/sacrum/penis/testis.

-gevoel van distentie en verzakking (erger bij stress)

-pijnlijke micties, nadruppelen, moeilijke start, onderbroken straal

-hematurie/spermatuurie, pijnlijke coïtis/ejaculatie

-hard aanvoelende (mogelijk met nodules) prostaat (bij DRE)

-mentale depressie, irritatie, insomnia, rusteloosheid, donkere wallen onder ogen.

Tong; donkerrood/paars of rood/paarse puntjes of vlekjes

Pols ; Chen Xián /Sé

Behandelprincipe; Qi + Xuè bewegen, Stase opheffen, pijn elimineren, Shén kalmeren.

Behandelplan;

Sp-4+Pc-6 (+/-) openen Chong Mai, Qi bewegen, Damp oplossen, Hitte klaren, Shén kalmeren (Sp-4 = Luo-punt Pi-meridiaan)

Li-4 + Lv-3 Four Gates - Qi (+Xuè) bewegen, Stase opheffen, pijn verzachten, reguleren OW

Ren-1 (-), Ren-2 (-) Qi + Xuè bewegen, Damp oplossen, pijn verlichten

Ren-6 (+) Qi bewegen in OW, harmoniseert Xuè

Sp-10, Sp-6, Bl-54(-) Damp oplossen, Xuè bewegen, pijn stoppen, Stase opheffen, Qi bewegen in interstitieel weefsel
St-30 reguleren Qi in OW, reguleert Chong Mai

Bl-17 (+) Xuè bewegen, versterken, harmoniseren, Stase opheffen.

Andere mogelijke punten; St-36, Lv-5-8-1, Ren-3-4-5, Bl-32 + addities.

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	onderrug + Bl-lijn	Luo Mai openen, Jing Luo activeren
Tui Fa (-)		circulatie stimuleren, pijn verlichten
Rou Fa (-)	onderrug+Ba Liao	Stase opheffen, pijn verlichten, ontspannen
Gun Fa (-)		Qi/Xuè Yu verwijderen, Jing Luo openen
Cuo HaoTuoJaiJi (-)		Qi/Xuè bewegen, stagnaties opheffen
Ya Rou	Bl-17-18-22-28-54-Ba Liao	

Rugligging

Yun Fa (-)	onderbuik	Qi/Xuè bewegen
Rou Fa (-)		lost Stase op
Gun Fa (-)		openmaken Jing Luo, Xuè Yu oplossen
Play the ball (+/-)		reguleren Qi/Xuè, stopt pijn

Shu Liver (-)	ribbenboog	verwijdert Gan Qi Yu
Press 3-1, Open 4 doors		versterken Pi/Wei, distentie opheffen, Qi circuleren
Fu Fa (+/-)	onderbuik	harmoniseren, geruststellen

Benen

Na Fa 3Yin (+) en 3yang (-)

Ya Rou (+) Sp-4-6-10, Lv-3

Armen

Na Fa 3yang (-)

Ya Rou (-) Pc-6, Li-4, Ht-5 hoofd; indien nodig.

C. Pi Qi Xu

-frequente, urgente micties (evt, met veel, heldere urine)

-moeilijke micties, nadruppelen (erger bij vermoeidheid)

-witte deeltjes (neerslag) in urine, lichte hematurie

-zeurende pijn in perineum

-vermoeidheid, zwakke geest, zwakke ledematen, bleek gezicht.

Tong; bleek gezwollen, tandranden

Pols; Xi Xu, Ruan

Behandelprincipe; Pi/Wei voeden, Qi tonifiëren, pijn verlichten.

NOTE; Dit patroon komt zelden voor in deze klare vorm, maar is meestal gecompliceerd aanwezig met andere patronen.

Behandelplan;

Ren-4, Ren-6, Du-20 Qi + Yin tonifiëren en zuiver yang doen stijgen

St-36, Sp-6, Ren-12, Bl-20 Pi versterken, Qi tonifiëren

Ren-1 + **moxa** (of Ren-2/3) Qi + Yin voeden, doorstroom interstitieel weefsel vrijmaken

Andere mogelijke punten; Lv-1 en/of Sp-1 met moxa bij hematurie, Ren-3, Sp-3, en addities.

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	onderrug	Luo Mai openen, Jing Luo openen
Rou Fa (+)		activeren, ontspannen spieren
Gun Fa (+)		Qi/Xuè bewegen/ pijn verlichten
Cuo Fa (+)	sacrum	openen, verwarmen Bl+ Du
Ya Rou (+)	Ba Liao +Bl-35-54	urineren reguleren, pijn perineum stoppen
Cuo Fa (+)	Du-4 + Bl-23	Shèn Qi tonifiëren, pijn stoppen
He Fa	nierogen	Shèn Qi tonifiëren, pijn stoppen
Yun Fa (+)	onderrug	Qi circulatie bevorderen, pijn verzachten

Rugligging

Yun Fa (+)	buik	Qi/Xuè bewegen
Rou Fa (+)		balanceren, pijn stoppen
Play the ball (+/-)		balanceren, ontspannen
Press 3-1 Ren-10-12-13	Pi/Wei voeden	
Ya ZangMen	Lv-13	Front Mu Pi, Gan Qi harmoniseren
Ya Rou Ren-2-6		Qi tonifiëren, urineren reguleren
Fu Fa (+)	buik	harmoniseren, geruststellen
Evt. Zhen Fa	onderbuik	Qi tonifiëren

Benen

Tui Fa (+)	Sp-mer (van o.n.b.)	Qi en Yin voeden
Na Fa (+)	3Yin/ 3yang	Jing Luo activeren, pijnverlichten
Ya Rou (+)	St-36, Sp-6	Pi tonifiëren
Fu Fa	benen	harmoniseren, pijn verlichten

Hoofd (indien nodig) bij veel pijn, hoofdtechnieken toepassen.

Du-20

zuiver Yang optrekken.

D. Shèn Yin Xu (met Damp)

- frequent urineren (met kleine beetjes), nocturia, zwakke straal, nadruppelen
- aandrang na inspanning of moeheid
- witte of heldere afscheiding na urineren, tijdens ontlasting of bij seksuele opwinding
- lage rugpijn, zere knieën
- slapeloosheid, droomverstoorde slaap, nachtzweeten
- duizeligheid, tinnitus
- ongecontroleerde zaadlozingen, impotentie
- frequente erecties
- hitte in de 5 palmen, lage koorts in de namiddag
- constipatie, doker (gele) urine

Tong; rood, droog, cracks, gepeld beslag

Pols; Xi Shuō (Huā)

Behandelprincipe; Yin voeden, Shèn tonifiëren. (lege) Hitte klaren, Damp verdrijven, Qi in OW bewegen, troebele afscheiding afvoeren.

Behandelplan;

- Lu-7 + Ki-6 (+) Ren Mai openen, Shèn tonifiëren, Yin voeden, lege hitte klaren, Waterwegen reguleren, dalende functie Fei bevorderen
- Ren-1 (of Ren-3) Damp oplossen, hitte klaren, troebele afvoeren, doorstroom interstitieel weefsel bevorderen
- Bl-35 (+/-) 2-3 cun diep Damp oplossen, helder Yang doen stijgen, pijn stoppen
- Ki-7, Bl-23/Ren-4 Yin voeden, Shèn verstevigen, lage rugpijn
- Ex. P. (Ki-3-7) vochtregulerend punt, Damp oplossen, Shèn voeden
- Ki-2 lege hitte klaren, reguleren OW
- Bl-52 (JingGong) controleert ongewilde zaadlozingen en afscheiding na urineren, nadruppelen.
- Andere mogelijke punten; Ren-2, Ki-3-10, Sp-6, Bl-28, en addities.

TuiNa

Buikligging

Ca Fa /Yun Fa(+/-)	onderrug + Bl-lijn	Luo Mai openen, Jing Luo activeren
Tui Fa (+)		Bl-mer openen, Back Shu stimuleren, pijn verl.
Gun Fa (+)	onderrug	Qi-stroom bevorderen, Damp verdrijven
Ya Rou	Bl-18-47-23-52	Gan/Hun kalmeren, Shèn/Zhi voeden
	Bl-28 + Ba Liao	Waterw. openen, Damp opl., pijn verl.
	Bl-27 Back Shu Xiao Chang	troebele afscheiding afvoeren
He Fa (+)	nierogen	voeden Shèn, pijn verlichten
Fu Fa (+/-)	onderrug, sacrum	harmoniseren, geruststellen.

Rugligging

Yun Fa (+/-)	onderbuik	Qi/Xuè bewegen
Rou Fa (-)		Dampaccumulatie verdrijven
Play the ball (+/-)		reguleren OW, ontspannen

Ya Rou (+)	Ren-4 Ren-5 Ren-2	Yin voeden, Shèn tonifiëren, Jing versterken reguleren waterwegen pijn verlichten, reguleren OW
Zhen Fa(+)	onderbuik	balanceren, versterken OW

Benen

Na Fa (+)	3Yin been	Yin-mer stimuleren, Yin voeden
Ya Rou	Lv-8 Ki-3 Ki-7 metaalp. Ki-1	Damp oplossen, Yin voeden, kniepijn lege hitte klaren, Yin voeden, Shèn voeden reguleren OW/ waterwegen, Damp oplossen Yang naar beneden halen, Shén kalmeren

Knieën

Turn + Pull Knee/Play the ball		bij kniepijn
Ya Rou	knieogen	

Hoofd bij hoofdpijn of wanneer Shén niet verankert is bij insomnie.

E. Shèn Yang Xu (met Damp)

- frequent heldere micties, mogelijk urgent/ pijnlijk/onderbroken urinestraal
- doorgaans genitale pijn uitstralend naar perineum en abdomen
- witte afscheiding in urine, witte plakkerige afscheiding na urineren
- nadruppelen, nocturia, mogelijk spermaturie, aandrang na inspanning of moeheid
- verlaagd libido, impotentie, mogelijke steriliteit
- koude pijnlijke onderrug en knieën
- aversie voor koude, losse stoelgang
- ongecontroleerde zaadlozingen, voortijdig ejaculeren
- vermoeidheid, traag van geest, somber bleek gelaat
- oedeem in onderbenen

Tong; gezwollen, dik vettig beslag

Pols; Chen Huā

Behandelprincipe; Shèn tonifiëren, Shèn Yang verwarmen, Damp oplossen, Qi in OW bewegen, helder Yang doen stijgen.

Behandelplan;

Si-3 + Bl-62	Du Mai openen, obstructie door koude in OW verjagen, lage rugpijn
Ren-1 +moxa (of Ren-2)	Shèn verwarmen/verstevenigen, doorstroom interstitieële weefsel bevorderen
Ren-4/Bl-23 +moxa	verwarmen OW, Shèn voeden
Bl-35 (+/-) 2-3 cun	Damp oplossen, pijn stoppen, helder Yang doen stijgen
Ex. P. (Ki-3-7)	Damp oplossen, vocht reguleren, Shèn voeden
Du-4 + moxa	Shèn Yang voeden/verwarmen, libido/impotentie
Bl-52 (+)	nadruppelen, ongecontr. zaadlozingen, afscheiding
St-36 (+)	Qi in abdomen bewegen.

Andere mogelijke punten; Ki-3-4-7-10, Sp-4-6, Ren-6, Bl-28, en addities.

TuiNa

Rugligging

Fen Yin Yang (-)	voorhoofd Eyebrow + Ti	hoofd vrijmaken, ontspannen
Open Heaven's Door + YinTang		
An Bai Hui	Du-20	(helder) Yang doen stijgen
Zhuā Fa	haren	tonifeert Shèn
Yun Fa (+/-)	onderbuik	Qi/Xuè bewegen

Rou Fa (-)	onderbuik	Dampaccumulatie verdrijven
Gun Fa		losmakend, verwarmen
Ya ZangMen	Lv-13	Front Mu Pi, Pi Yang versterken
Press 3-1	Ren-10-12-13	Pi/Wei voeden
Ya Rou	Ren-2-4	Shèn/Pi verwarmen + versterken
	Ren-3-6	Yuan Qi/ Yang versterken, reguleren OW
Zhen Fa	onderbuik	balanceren, versterken OW
Na Fa 3yang	armen	Yang reguleren
Ya Rou	Sj-4	Yang ophalen

Benen

Na Fa/ Tui Fa	3yang	tonifiëren Yang
Ya Rou	Ex. P. (Ki-3-7)	tonifiëren Prostaat/ Shèn Yang
	Ki-10	Damp oplossen, Shèn tonifiëren

Buikligging

Ca Fa (+/-)	onderrug+Bl-lijn	Luo Mai openen, Jing Luo activeren
Gun Fa (+)	onderrug+sacrum	Qi/Xuè bewegen, Damp-Koude verdrijven
Cuo HuaTuoJaiJi(+)	Bl-lijn	tonifiëren/verwarmen ZangFu
Ya Rou	Bl-23-52 (JingGong)	tonif. ShènYang + Jing,urineren reguleren
	Bl-35 (+Ba Liao)	Damp oplossen, pijn stoppen
Cuo Fa (+)	Du-4 + Ba Liao	Yang opwarmen, tonifiëren Shèn
He Fa (+)	nierogen	voeden Shèn, pijn verlichten
Fu Fa (+/-)	onderrug+sacrum	harmoniseren, geruuststellen.

F. Qi Xu + Yin Xu

- doorgaans sacrale- en lage rugpijn
- pijn aan perineum en abdomen
- slap afhanginge testis met distentiegevoel (erger bij vermoeidheid)
- duizeligheid, insomnia, palpitations
- andere leegte-tekenen van Qi en Yin

NOTE; niet vernoemd in benaming van dit probleem doch wel aanwezig is de hardnekkige Damp-Hitte die Qi en Yin uitput, met complicaties van Xuè Yu.

Tong; rood gepeld

Pols; Xi Xián Shuō

Behandlingsprincipe; Pi versterken, Qi tonifiëren, Yin voeden, Hitte klaren, Qi en Xuè bewegen, Dampaccumulatie verdrijven.

Behandlingsplan;

Si-3 + Bl-62	Du Mai openen, lage rugpijn
Lu-7 + Ki-6	Ren Mai openen, Yin voeden, Shèn tonifiëren, daling Fei Qi en waterwegen reguleren
Bl-54, Sp-6, Ren-1	Damp oplossen, hitte klaren, Qi/Xuè bewegen, pijn verlichten, zuiver Yang doen stijgen
St-36 + moxa	Pi voeden, Qi tonifiëren
Ki-7	Yin voeden, Shèn versterken
St-30	Qi doen dalen (in geval van opvliegers).

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	onderrug +sacrum	Luo Mai openen, Jing Luo activeren
Gun Fa (+)		Qi/Xuè bewegen, pijn stoppen
Cuo HuaTuoJaiJi(-)	Bl-lijn	lege hitte klaren
Ya Rou	Bl-20-22	Qi tonif., Damp opl., waterwegen reguleren
	Du-3 + Ba Liao	lage rugpijn/ sacrale pijn

Cuo Fa (+)	onderrug +sacrum	lage rugpijn, Shèn Qi tonifiëren
He Fa (+)	nierogen	Shèn voeden
Da Fa	onderrug/sacrum/achterwerk	Qi stroom bevorderen, pijn verl.

Rugligging

Yun Fa (+/-)	buik	Qi/Xuè bewegen
Rou Fa (-)		Dampaccumulatie verdrijven
Play the ball		reguleren OW, ontspannen
Yun Tui		Pi/Wei versterken
Press 3-1	Ren-10-12-13	“ “
Ya Rou	Ren-4	Pi versterken/Shèn Yin voeden
	Ren-3-6, St-30	Front Mu Blaas, Shèn /Qi regul./tonif.
Zhen Fa	onderbuik	Qi versterken in OW

Benen

Na Fa (+)	3Yin +3yang	Qi+ Yin versterken
Ya Rou	St-36, Sp-6	Qi+ Yin tonifiëren, damp oplossen
	Ki-3-6-7	Shèn voeden
	Lv-8	Damp-Hitte oplossen, Yin voeden
Hoofd (indien nodig)	Shèn kalmeren, pijn verzachten.	

Aanvullend; Xin Yang Shí

Shèn Yin Xu kan gemakkelijk de Hartfuncties verstoren waardoor Hart Vuur (Xin Yang Shí) kan ontstaan. Dat kan leiden tot beschadiging van de bloedvaten wat sijpelende bloedingen met zich mee kan brengen. Vanaf de Ht-meridiaan, via de Si-meridiaan, naar de Bl-meridiaan kan er (Damp-) Hitte in de Blaas ontstaan. De Su Wen zegt; “When pericardiumheat (lees Hartvuur) transfers to the bladder, one will have dysuria (pijnlijke/moeilijke micties) and hematuria.”[4] De **symptomen** zijn dan ook hematurie, moeilijke/pijnlijke micties, brandende pijn bij urineren, nadruppelen, donkere urine, insomnia, irritatie, ulcers/bultjes op de tong en in de mond. **Tong**; rode tip (soms rode stipjes), dun geel beslag. **Pols**; Xi Shuǒ.

Vergelijkbaar is het effect bij excessief Ministerieel Vuur (MingMen) wat ontstaat door Shèn Jing Xu (Uitputting Shèn door excessieve seks, overwerktheid, stress, enz.). Bij dit patroon zie je ook dat Hitte in Xin of Fei excessief wordt en vervolgens in de OW Damp-Hitte en obstructie van de Waterpassages veroorzaakt. De symptomen zijn vergelijkbaar. [10]

Beide patronen heb ik verder niet beschreven omdat ik het belangrijk vindt dat de onderliggende leegtes fundamenteel aangepakt dienen te worden. Dus eerst Shèn Xu aanvullen. Wel gebruik makend van additionele punten die het Hart Vuur / Ministerieel Vuur temperen.

Lijst additionele punten.

Bl-28	Back Shu Blaas bevordert urineren, pijn sacrum/onderrug, pijn/zwelling/jeuk scrotum, genitaliën.
Bl-35	pijn/distentie perineum, nodules op prostaat
Bl-39	Lower He-Sea San Jiao, waterwegen/urineren reguleren
Bl-52	onophoudelijk (na)druppelen, nocturie, spontane zaadlozingen
Bl-54	moeilijke micties, strangurie
Bl-63	Xi-cleft bij acute urinaire problemen, rug-en kniepijn
Bl-64	Yuan-source, genitale pijn, lage rugpijn, Shèn kalmeren
Ki-3	Shèn Yang Xu, pijn in penis
Ki-7	Shèn Yin Xu,droge mond, lage rugpijn
Ki-14	Qi/Xuè bewegen, stase opheffen, reguleren OW/Waterpassages
Sp-1 (+moxa)	hematurie/ spermaturie
Sp-4	Luo-punt, openen Chong Mai, Damp oplossen,losse ontlasting
Sp-6	Pi Qi Xu, strangurie, troebel urine, pijn in penis, vermoeidheid

Sp-9	moeilijke micties, Damp-Hitte
Sp-10	hematurie, bloedstase
Lv-1 (+moxa)	hematurie/ spermaturie, brandende pijn scrotum/genitaliën/onderbuik
Lv-2	ernstige Hittetekens, pijn mediale zijde benen/penis,urineretentie, genitale jeuk, ongewenste erectie
Lv-3 (+ Li-4)	bij spastische pijn, Qi Yu, insomnia
Lv-5	vochtig/jeukend scrotum
Lv-8	bloedstase, pijn/distentie in genitaliën/liezen
Ren-2	Damp/jeuk scrotum, impotentie, strangurie, nadruppelen
Ren-3	Front Mu Blaas,bij frequent urineren, pijn in penis
Ren-4 (+ moxa)	koudegevoel in onderbuik/scrotum
Ren 5	Front Mu San Jiao/ waterwegen, opvliegers, pijn verzachten
Ren-8 (+zout+gember+moxa)	Shèn Yang aanvullen, pijnlijk urineren
Du-3	lage rugpijn, sacrale pijn, pijn in benen
Du-4	bij ernstige Shèn Yang Xu, verminderd libido
Du-20	Yang reguleren/ophalen
Ht-8	klaren Xin-Hitte, kalmeren Shén, genitale jeuk/pijn,moeilijke micties
Lu-7	pijn penis/genitaliën, Fei Qi Doen Dalen, Waterpassages
Lu-10	pijn in penis, impotentie, jeuk scrotum, abdominale distentie
Sj-6	constipatie, droge ontlasting
St-28	stekende pijn tijdens urineren
St-29	pijn/ distentie hypogastrium
St-30	Qi/Xue bewegen, distentie abdomen, opvliegers
St-45 (laten bloeden)	bij brandende pijn onderbuik/ genitaliën
Enz.	

4.2.3 *Bening Prostate Hypertrophy of Hyperplasia(BPH)*

Prostaatvergroting is bij de meeste mannen boven de 50 een normaal verschijnsel; de helft van hun heeft last van diverse symptomen. Boven de 80 heeft 90% van de mannen er last van. Grofweg bekeken krijgt een op de vier mannen ergens gedurende hun latere leven te maken met een behandeling van BPH. Het verschijnsel kan samengaan met prostatitis of prostaatacarcinoom, maar is meestal een op zichzelf staand fenomeen. De urologische problemen kunnen een behoorlijke impact hebben op de kwaliteit van het leven ('s nachts veelvuldig opstaan, niet kunnen deelnemen aan sociale activiteiten, niet kunnen sporten, reizen, enz.).

De oorzaak van deze prostaatkroei is nog onduidelijk en is ook onvoorspelbaar, 't enige bekende risico is dat het in bepaalde families meer voorkomt dan in de andere. Uit hormoononderzoek is gebleken dat dihydrotestosteron (DHT) invloed heeft op de groei van de prostaat (zie Hfdst. 3.3.3. W.M.). Andere suggesties zijn de verhouding testosteron en oestrogeen die na het 40e levensjaar van de man verandert. De Yin-Yang balans van de hormoonhuishouding verandert door toename van oestrogenen. Vanuit TCM-optiek liggen de oorzaken van BPH bij onregelmatig of slecht dieet, gebrek aan beweging, langdurige ziekte, ouderdom, emotionele disbalans, uitputting van Shèn Qi door excessieve seks, overwerk (ploegendiensten), stress, enz. BPH kan worden afgeleid uit de symptomen en aanwijzingen van de patiënt en wordt meestal geconstateerd a.d.h.v. een DRE (Digital Rectal Examination).

Verder zijn er nog een reeks onderzoeken mogelijk. (zie Hfdst. 3.3.3. W.M.).

Er bestaan medicijnen om prostaatvergroting te beperken, en sommige (Finasteride, Proscar) boeken resultaat alhoewel daarbij vaak ingrijpende veranderingen in de hormoonhuishouding plaatsvinden, en dus ook libido en potentie. Het meest gebruikelijk zijn chirurgische ingrepen waarvan TURP (Trans Urethral Resection of the Prostate) de meest toegepaste vorm is, maar voor +/- 20% van de mannen brengt dit complicaties met zich mee. Goedaardige prostaatvergroting wordt binnen de TCM niet specifiek benoemd, maar valt a.d.h.v. de verschillende symptomen die het veroorzaakt onder de zgn. Lin-kwalen; en dat zijn over het algemeen urinaire problemen. (zie Hfdst. 4.1).

De **oorzaken** van de urologische problemen door BPH komen voort uit het feit dat de goedaardige (benign) tumorvorming (hyperplasia) op een bepaald moment niet verder meer kan uitdijen omdat het kapsel van de prostaat niet verder meer rekt. De groei beweegt zich dan naar binnen toe en drukt vervolgens de urethra dicht. De volgende **symptomen** kunnen hierdoor ontstaan; slecht op gang komende of onderbroken micties, zwakke urinestraal, nocturie, pijn tijdens urineren, hematurie, moeilijke micties (door urineretentie), toename aantal micties, plotse en sterke urgentie om te moeten urineren.

Veel van deze symptomen kunnen ook voorkomen bij andere urologische problemen (b.v. blaasontsteking). Ook hier is het dus van belang om goed uit te vragen en evt. eerdere aandoeningen mee te nemen in de diagnose. Een DRE, urine/bloedtests en/of een echografie brengen duidelijkheid. Bij behandeling van BPH kunnen we niet de prostaat doen slinken, wel kunnen we de blaasfunctie verbeteren.

4.2.4. BPH

Patroondiff./ behandelprincipe en mogelijk behandelplan volgens acupunctuur en TuiNa.

Analyse

De drie meest voorkomende differentiaties bij BPH zijn Pi Xu/Shèn Xu; waarbij tekort aan Qi retentie of incontinentie veroorzaakt (vaak bij 50+). Obstructie van de urethra door Qi Yu, Xue Yu of Phlegma-accumulatie. En Damp-Hitte wat urgente, frequente micties brengt met brandend gevoel en/of pijn. Verder zijn Phlegma-Hitte in Fei, Koude, Yin Xu of Gan Qi Yu patronen die betrokken kunnen zijn bij het ontstaan van BPH.

In de 9 patronen die ik omschrijf komen de meeste Westerse en Oosterse symptomen overeen.

- A. Pi Xu / Shèn Xu (Shèn Yin Xu en/of Shèn Yang Xu)
- B. Obstructie Yin-opening (door Qi Yu, Xue Yu of Phlegma-accumulatie)
- C. Damp-Hitte (met evt. stase, stagnatie)
- D. Damp-Koude (met evt. stase, stagnatie)
- E. Phlegma-Hitte in Fei
- F. Qi Yu + Yin Xu
- G. Pi Xian
- H. Yin Xu + lege Hitte
- I. Gan Qi Yu + Phlegma-accumulatie

A. Pi Xu / Shèn Xu (Shèn Yin Xu en/of Shèn Yang Xu)

- frequente micties (vooral 's nachts)
- verhoogde aandrang bij vermoeidheid
- zwakke urinestraal, nadruppelen, doffe pijn bij urineren, incontinentie
- lage rugpijn, pijn aan benen/knieën/voeten (hielen)
- losse stoelgang of constipatie
- algemene vermoeidheid/ zwakte

Bij Shèn Yang Xu; bleek gezicht, rillerrigheid, koudegevoel, koude ledematen, koude genitaliën, laag libido of mogelijk impotentie, bleke troebel of heldere urine, opvliegers.

Tong; bleek, gezwollen, dun wit beslag.

Pols; Chen Xi / Ruo

Bij Shèn Yin Xu; hitte van de 5 palmen, nachtzweeten, duizeligheid, tinnitus, spontane zaadlozingen, insomnie, donkergele urine, droge ontlasting, hematurie, opvliegers.

Tong; rood gepeld beslag, droog, evt. cracks

Pols; Xi Shuō.

Behandelprincipe; Pi aansterken, Qi tonifiëren/circulatie bevorderen, Shèn voeden.

Behandelplan;

Ren-1 (Ren-2) voeden Qi + Yin, Shèn tonifiëren, bevordert doorstroom interstitieel weefsel
Ren-4 + Bl-23 Qi en Yin voeden, Shèn tonifiëren
Sp-6 Pi + Shèn voeden, Damp oplossen, pijn stoppen.

Bij Shèn Yin Xu;

Lu-7 + Ki-6 Ren Mai openen, Shèn Yin voeden, reguleren OW
Ki-7 Waterpassages reguleren, versterkt onderrug

Bij Shèn Yang Xu;

Ren-1- (3)-4 + Bl-23 **Moxa** om het Yang te tonifiëren, verwarmen
Si-3 + Bl-62 Du Mai openen, lage rugpijn, knieën, benen
Ren-6 (+moxa) Qi/ Yang tonifiëren
Ki-3 Shèn voeden
Ki-4 Shèn Qi ankeren, lage rugpijn, urineretentie
Du-4 (+moxa) Shèn Yang voeden

Andere mogelijke punten; Bl-20-28-32-35-52, Sp-3-4-8-9-10. St-28-36, en addities.

TuiNa

Rugligging

Fen YinYang (-)	voorhoofd	hoofd vrijmaken
Open Heav.Door(+/-)		ontspannen
An Bai Hui (+)	Du-20	Yang ophalen
Zhua Fa (+)	haren	Shèn tonifiëren

Armen

Na Fa (-)	3yang arm	Yang reguleren
Ya Rou (+)	Sj-4	Yang ophalen
Yun Fa (+/-)	onderbuik	Qi/Xuè bewegen
Na Fa (+)		verwarmen, activeren
Play the ball (+/-)		harmoniseren ZangFu, ontspannen
Yun Tui (+)		Pi/Wei versterken
Press 3-1 (+)	Ren-10-12-13	Pi/Wei versterken
Zhen Fa (+)	onderbuik	Yang Tonifiëren

Benen

Na Fa/Tui Fa (+)	3yang been	Tonif. Yang
Ya Rou (+)	Ex.P.Ki-3-7 Prosp. Sp-6 Sp-8	Tonifiëren Shèn Yang/ Prostaat Pi/Shèn tonif, reguleren OW, Shèn kalmeren in acute condities

Buikligging

Gun Fa (+)	onderrug+ sacrum	Qi/Xuè bewegen, Damp-Koude verdrijven
Cuo Fa (+)	Du-4 + Ba Liao	Yang opwarmen, Shèn tonifiëren
He Fa (+)	nierogen	voeden Shèn, pijn verlichten
Ya Rou	Bl-28-52	Blaas/Prostaat tonifiëren, Jing versterken

Extra; moxa om te verwarmen; Du-4/Bl-23/Du-20/Ren-4-6

Bij Shèn Yin Xu

Hoofd **geen moxa**
Du-24 + Gb-13/ hoofdtechn. Shèn verankeren

Benen

Na Fa	3Yin benen	Yin voeden
Ya Rou	Lv-8. Ki-1	Yin voeden, reguleren OW

Rest: Yin voedende technieken. (Zie TuiNa behandeling Prostatitis Shèn Yin Xu).

B. Obstructie Yin-opening

door Qi Yu (Qi Lin), Xuè Yu (Xuè Lin) of Phlegm-accumulatie (Shí Lin).

- Pijn in perineum die kan uitstralen naar abdomen, liezen en dijen
- urineretentie/obstructie, pijn vóór en/of tijdens urineren
- distentie/pijn in abdomen (erger bij stress)
- onderbroken micties, dunne zwakke straal, nadruppelen, hematurie
- irritatie, insomnia, onrust, boosheid

Tong; donker rood/paars met evt. donkere puntjes of vlekken

Pols; Xiān Sé Huā

Behandelprincipe; Qi Yu opheffen, Xuè bewegen, Shén kalmeren, Phlegma oplossen, accumulatie disperseren

Behandelplan;

- Sp-4 + Pc-6 openen Chong Mai, Xuè Yu + Phlegma oplossen
- Li-4 + Lv-3 Qi stroom reguleren, Xuè bewegen
- Sp-6 Qi/Xuè bewegen, Damp/Phlegm oplossen
- Ren-3+4 reguleren Ow, stagnaties opheffen
- Ren-1 vrijmaken interstitieel weefsel, distentie opheffen, pijn stoppen
- St-30 Qi + Xuè bewegen, insomnia, urinaire problemen
- Ren-6 Qi bewegen

Andere mogelijke punten; bij koude moxa op Ren-1-3-4, Sp-3-9-10, Lv-8, St-28-44, Bl-54, Ki-3-7, Lv-2-6, Sj-6, en addities.

TuiNa

Buikligging

- | | | |
|---------------------|------------------|--|
| Ca Fa (+/-) | onderrug/sacrum | Luo Mai openen, Jing Luo activeren |
| Tui Fa (-) | | circulatie stimuleren, Qi/Xuè bewegen |
| Gun Fa (-) | | Qi/Xuè bewegen, open maken |
| Fen Fa (-) | | obstructies verwijderen, circulatie |
| Cuo HuaTuoJaiJi (-) | Bl-lijn + Du Mai | stagnaties opheffen, doorstroom bevorderen |
| Ya Rou | Bl-17-18-22 | Xuè, Gan reguleren, Waterwegen openen |
| Fu Fa (-) | onderrug/sacrum | verspreidt accumulatie |

Rugligging

- | | | |
|---------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Yun Fa (+) | buik | activeren ZangFu, Qi/Xuè bewegen |
| Shu Liver (-) | ribbenboog kammen | Gan Qi Yu opheffen, Qi circuleren |
| Ya ZangMen (+) | Lv-13 | Front Mu Pi, Gan harmoniseren |
| Play the ball (+/-) | buik | accumulatie opheffen, ontspannen |
| Yun Tui (+/-) | | accumulatie opheffen, Qi balanceren |
| Press 3-1 | Ren-10-12-13 | distentie/stagnatie opheffen |
| Open 4 Doors | Lv-14/Ki-21 St-21/Lv-13 | Qi circuleren |

Armen

- | | | |
|-----------|---------------|---|
| Na Fa (-) | 3yang | spanning aflaten |
| Ya Rou | Sj-2
Ht-7 | Waterpunt Sj, waterwegen openzetten
Shén kalmeren, pijn verlichten |
| Benen | | |
| Na Fa (+) | 3Yin | Shèn/Pi.Gan voeden |
| Ya Rou | Sp-6
St-40 | idem, harmoniseren OW, urineren reguleren
Phlegma oplossen |

C. Damp-Hitte

- urgente/frequente/pijnlijke micties, brandend gevoel, nadruppelen
- onderbroken micties met distentie en pijn in onderbuik en bekkenbodem
- constante aandrang, dunne zwakke straal, nocturia
- pijnlijk en onaangenaam gevoel in perineum
- troebele of donkergele urine (evt. met bloed)
- lage pijn in abdomen, droge ontlasting, constipatie, losse ontlasting
- droge mond, bittere smaak, plakkerige mond, dorst of dorst zonder behoefte te drinken
- moeheid, evt. lage koorts met transpiratie

Tong; rood (paars) met plakkerig geel beslag

Pols; Xiǎn, Huā Shuō

Behandelprincipe: Hitte klaren, Damp oplossen, Qi/Xuè bewegen, pijn verlichten

Behandelplan;

- Gb-41 + Sj-5 Dai Mai openen, Hitte klaren
Ren-3-1 + Sp-9 Damp oplossen, Hitte klaren
Sp-6 Qi/Xuè bewegen, pijn verlichten
Bl-54 (richt St-28-29) Xuè bewegen, pijn verlichten, interstitieel weefsel vrijmaken
Lv-8, Ki-10 Damp-Hitte oplossen, pijn/stranguria verlichten
Andere mogelijke punten; Ki-7, Sp-10, Lv-1-3-5. Ren-12, St-25-29, en addities.

TuiNa

* = voorzichtig

Buikligging

- | | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| Ca Fa (+/-) | onderrug+Bl-lijn | Luo Mai openen, Jing Luo openen |
| Cuo HuaTuoJaiJi(-) | Bl-lijn+Du Mai | Damp-Hitte klaren, Qi/Xuè bewegen |
| Tui Fa (-) | onderrug+sacrum | openen, activeren Jing Luo |
| Rou Fa (-) | | Yu ofheffen, accumulatie reduceren, ontspannen |
| Gun Fa (-) | | Damp-Hitte vrijmaken |
| Fen Fa (-) | | Damp-Hitte verdrijven |
| Ya Rou | Bl-22-28-Ba Liao | reguleren Blaas/OW/urineren, Damp-Hitte klaren |
| Da Fa (-) * | Bl-lijn, onderrug, benen | Damp-Hitte klaren, Qi circul. |

Rugligging

- | | | |
|----------------------|-------------------------|---|
| Yun Fa (+/-) * | onderbuik | Qi/Xuè bewegen |
| Na Fa (-) * | | Damp-accumulatie verdrijven |
| Gun Fa (-) * | | Damp-Hitte vrijmaken |
| Play the ball(+/-) * | | harmoniseren, ontspannen |
| Shu Liver | ribbenboog | GanQi/ Pi harmoniseren |
| Ya Rou | St-25-28, Ren-5 | Qi reguleren in OW, Damp afv., waterw. openen |
| Press 3-1 (+) | Ren-10-12-13 | Pi/Wei versterken |
| Open 4 Doors (+) | Lv-14/Ki-21 St-21/Lv-13 | Gan Qi spreiden |
| Fu Fa (+/-) | onderbuik | harmoniseren, geruststellen |

Benen

- | | | |
|--------------|-------------|-------------------------------------|
| Na Fa/Tui Fa | 3yang | Damp-Hitte afvoeren, Qi/Xuè bewegen |
| Ya Rou (-) | Lv-8 , Sp-9 | Damp-Hitte afvoeren, Qi/Xuè bewegen |
- Hoofdtechnieken indien nodig.

D. Damp-Koude

- pijnlijke micties, nadruppelen, onderbroken micties
- pijn + distentie in abdomen en perineum
- troebele bleke of heldere urine
- verzakkend gevoel of constante pijn in lage abdomen
- vermoeidheid, losse stoelgang, mogelijk overgewicht
- symptomen worden erger bij koude, beter bij warmte
- aversie voor koude, koude ledematen

Tong; bleek/paars met plakkerig wit beslag

Pols; Chen Chi Xiān (Jin) Huā

Behandelprincipe; Koude verjagen (moxa), Damp oplossen, Qi/Xuè bewegen, Pijn verlichten

Behandelplan;

- Lu-7 + Ki-6 Ren Mai openen, Ow reguleren
Ren -2-4 (moxa) Damp oplossen, koude verjagen
Ren-5 (moxa) Qi/Xuè bewegen, koude/waterwegen bewegen
Ren-9 +Sp-6 Damp oplossen, Qi/Xuè bewegen
Bl-54 vrijmaken interstitieel weefsel, distentie perineum verlichten
St-29 (moxa) verwarmt OW, reguleert genitaliën, perineum en abdomen
Andere mogelijke punten; Ren-6 (moxa), Bl-20-28, Bl-32 (moxa), en addities.

TuiNa

Buikligging

- | | | |
|---------------------|-----------------|---|
| Ca Fa (+/-) | rug/sacrum | Luo Mai openen, Jing Luo activeren |
| Cuo HuaTuoJaiJi (+) | Bl-lijn+Du Mai | verwarmen |
| Rou Fa (+) | onderrug/sacrum | Koude-accumulatie opheffen, pijn verlichten |
| Gun Fa (+) | | Qi/Xuè bewegen, Damp-Koude verdrijven |
| Cuo Fa (+) | MingMen+Baliao | Yang verwarmen, Shèn tonifiëren |
| Fu Fa (+/-) | onderrug/sacrum | harmoniseren, geruststellen |

Benen

- | | | |
|------------|------------------|-----------------|
| Na Fa (+) | 3yang | Yang versterken |
| Tui Fa (+) | Bl-lijn, Gb-lijn | Yang versterken |

Rugligging

- | | | |
|--------------|-----------|---|
| Yun Fa (+/-) | onderbuik | Qi/Xuè bewegen |
| Rou Fa (+) | | balanceren, verwarmen, Yu oplossen |
| Tui Fa (+) | | circulatie bevorderen, pijn verlichten |
| Ya Rou | Ren-4-5 | onderbuik verwarmen, Pi/Shèn voeden, waterwegen bewegen |
| Ya Rou | St-25-28 | stoelgang verbeteren, Damp-koude oplossen |
| Zhen Fa | | verwarmen, voeden |

- | | | |
|--------|--------------|---|
| Benen | | |
| Ya Rou | Sp-9-6 | Damp-Koude afvoeren, Xuè bew., OW reguleren |
| | Ex.P. Ki-3-7 | Prostaatpunt stimuleren |

Moxa(lamp) om te verwarmen OW.

E. Phlegma-Hitte in Fei

-moeilijke micties of druppelende micties (stroomonderbroken)

-lage abdominale distentie en/of pijn

-onrustige ademhaling, benauwdheid en druk in de borstkas

-droge mond en keel, dorst

-evt. hoest, slijm ophoesten

Tong; rood met dun geel beslag

Pols; Fu Shuō Huā

Behandelprincipe; Hitte Fei klaren, Phlegma oplossen, Qi bewegen

Behandelplan;

Lu-7 + KI-6 Ren Mai openen, phlegma oplossen, reguleren waterpassages, dalende functie Fei herstellen, urinale functies herstellen

Lu-5 + Li-4 (-) Phlegma oplossen, hitte klaren, waterpassages reguleren

Ren-3 reguleren OW, stagnaties opheffen, Qi bewegen

Sp-6, Sp-9 (-) Hitte klaren, Damp oplossen,

St-36 Qi in OW bewegen

St-40 Phlegma oplossen

Andere mogelijke punten; Pc-6, Ht-5, Bl-13-43, Sj-6, en addities.

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	(boven)rug	Opent Luo Mai, activeert Jing Luo
Cuo HuaTuoJaiJi(-)	Bl+Du	afvoeren Hitte, Qi/Xuè bewegen
Fen Fa (-)	bovenrug	circulatie verbeteren, borstkas openen
Gun Fa (-)	rug	open maken, Phlegma-Hitte verdrijven
Eagle catch the chicken	bovenrug	druk op borst verminderen, harmoniseren ZangFu
Che Fa (-)		Phlegma-Hitte verdrijven
Da Fa (-)	rug/achterwerk	Phlegma-Hitte verdrijven, Qi/Xuè bewegen

Rugligging

Fen Fa (-)	thorax	openen borstkas, benauwdheid verdrijven
Play the ball (+/-)	buik	harmoniseren, ontspannen
Press 3-1	Ren-10-12-13	distentie opheffen
Yun Tui (+)	buik	Pi/Wei versterken, Phlegma/distentie oplossen
Ya Rou	Ren-17	Qi borstkas bewegen, ademhaling
	Ren-3	urineren/OW reguleren
Da Fa (-)	borstkas	Phlegma-Hitte losmaken

Armen

Na Fa (-)	3yang	Hitte klaren
Ya Rou (+)	Lu-7	RenMai openen, Phlegma oplossen, waterpassages reguleren, Fei Qi bewegen
	Lu-5	Hitte Fei klaren, Waterpassages reguleren
	Sj-2	droge mond, waterwegen
Cuo arm (-)		afvoeren Xiè-Qi
Benen		
Ya Rou	St-40, St-36	Phlegma oplossen, Qi in OW bewegen
	Ki-4	Sterkt Shèn, Ankert Qi, tonifiëren Fei, vermindert hoest, bevordert urineren.

Hoofdtechnieken; bij onrust Shén

F. Qi Xu + Yin Xu

- frequente/ druppelende micties, urgentie, zwakke dunne straal
- vermoeidheid, apathie, zwakheid, duizeligheid, tinnitus
- lage rugpijn, kniepijn, mank lopen
- hitte in de 5 palmen, opvliegers
- droge mond en keel

Tong; rood, gezwollen, geen beslag, centrale crack

Pols; Rú (soggy) Shuǒ of Xi Shuǒ

Behandelprincipe; Pi voeden, Qi tonifiëren, Yin voeden, lege hitte klaren

Behandelplan;

- Lu-7 + Ki-6 Ren Mai openen, lege hitte klaren
- Ren-1 (+/-) Yin voeden, Shèn versterken, interstitieel weefsel vrijmaken
- Ren-4 (+) Tonifiëren Shèn/Pi
- St-36 + Ren-12 (+) Pi/Qi tonif.
- Ki-3-7 + Bl-23 (+) Yin voeden, Shèn versterken
- Sp-6 Pi/Shèn/Gan voeden, lege hitte klaren
- Ki-4 vermoeidheid, apathie, lage rugpijn
- En addities.

TuiNa

- Als bij Prostatitis..., wel voorzichtigheid geboden bij urineretentie in de Blaas.
- Hoofdtechnieken bij onrust.

G. Pi Xian

- frequente micties, zwakke krachteloze, onderbroken straal
- soms aandrang zonder te kunnen urineren
- vermoeidheid, apathie, zwakheid, geen eetlust
- kortademigheid, zwakke stem
- verzakkend en distentiegevoel in lage abdomen en perineum
- losse ontlasting, vaal bleek gezicht

Tong; bleek gezwollen

Pols; Xi Xu Ruó

Behandelprincipe; Qi tonifiëren, Yang omhoog halen, Pi Qi optrekken

Behandelplan;

- Ren-4 + 6 (moxa)(+) Qi tonifiëren, Pi verwarmen
- Du-20 (+) Yang Qi ophalen
- St-36 + Sp-6 (+) Pi versterken, Qi tonifiëren
- Ren-1, (Ren-3) (+) Yin voeden, interstitieel weefsel vrijmaken
- Ren-12 + Bl-20 Pi voeden
- Andere mogelijke punten; Sp-3-9, St21-44, Lv-1-8, Ki-3-7, Bl-52, Ht-7, en addities.

TuiNa

Buikligging

- | | | |
|-------------|-----------------|---|
| Ca Fa (+/-) | onderrug | Luo Mai openen, Jing Luo activeren |
| Rou Fa (+) | onderrug | activeren, ontspannen spieren |
| Gun Fa (+) | onderrug/sacrum | Qi/Xuè bewegen, pijn verlichten |
| Ya Rou | Bl-17-20-22 | Xuè/Pi aansterken, waterwegen openen |
| | Bl-35 + Ba liao | Pijn perineum stoppen, urineren regelen |
| | Bl-53 | reguleren OW, urineren bevorderen |

Cuo Fa (+)	Bl-23 + Du-4	Shèn tonifiëren, pijn verzachten
Fu Fa (+/-)	onderrug +sacrum	harmoniseren
<u>Rugligging</u>		
Ya Fa(intermitterend)	Du-20 (Du-24/Gb-13)	Pi Yang optrekken
Fen Fa	voorhoofd/wenkbr.	Geest ontspannen, helder Yang ophalen
Zhua Fa	haren	tonifiëren Shèn/Gan Qi, Yang ophalen
Yun Fa (+)	buik	Qi/Xuè bewegen, balanceren
Rou Fa (+)		ontspannen, distentie opheffen
Play the ball (+/-)		balanceren, ontspannen
Press 3-1	Ren-10-12-13	Pi/Wei voeden
Ya Rou (+)	Ren-4-6	verwarmen, Pi Qi tonifiëren
Fu Fa (+/-)	buik	harmoniseren, geruststellen
Zhen Fa (+)		Pi Qi/Shèn Qi voeden

Armen

Ya Rou (+)	Lu-7 Sj-4	stem, kortademigheid, Qi circulatie Yang ophalen
------------	--------------	---

Benen

Na Fa (+)	3Yin 3yang	Jing Luo activeren, pijn verlichten
Tui Fa (+)	Sp/KI-mer Sp-3, Ki-3	Qi/Xuè voeden Pi/Shèn voeden

H. Yin Xu + Lege Hitte

-frequente micties, kleine hoeveelheden, onderbroken straal,nadruppelen (erger bij vermoeidheid)

-donkergele urine, constipatie

-lage rugpijn, duizeligheid, tinnitus, impotentie, spontane zaadlozingen, insomnia, nachtzweeten, hitte in de 5 palmen

-koortsgevoel in de namiddag

Tong; rood zonder beslag

Pols; Xi Shuō, Ruō

Behandelprincipe; Yin voeden, lege Hitte klaren

Behandelplan;

Ren-1 (+/-)	Shèn Yin voeden, interstitieel weefsel vrijmaken
Ki-7 + Bl-23 (+)	Yin voeden, Shèn aansterken
Ren-4 (+)	MingMen tonifiëren, lege Hitte klaren
Sp-6 (+)	Pi/Shèn voeden, Damp oplossen, pijn stoppen
Du-4	MingMen versterken, lege Hitte klaren
En addities.	

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	Rug/Bl-lijn	Luo Mai openen, Jing Luo activeren
Cuo HuaTuoJaiJi(-)	Bl-Lijn + Du Mai	Lege Hitte klaren
Che Fa (-)	bovenrug	“ “ “
Ya Rou	Bl-22-23-52 Bl-25+Ba Liao	Waterwegen, Shèn Yin voeden constipatie, reguleren excretie/OW
Cuo Fa (+)	Du-4	rugpijn, lege Hitte klaren, Shèn voeden
He Fa (+)	nierogen	Shèn versterken
Fu Fa (+/-)	rug	harmoniseren, geruststellen

Rugligging

Hoofdtechnieken(-)	hoofd+haar	lege Hitte aflaten, verhelderen geest, insomnia, duizeligheid, enz.
Yun Fa (+/-)	onderbuik	Qi/Xuè bewegen
Ya Rou (+)	Ren-2-4	Shèn/Pi tonifiëren, Yuan Qi tonifiëren
Zhen Fa	onderbuik	versterken, balanceren OW

Armen

Na Fa (-)	3yang	Hitte klaren, Yang reguleren
Ya Rou (-)	Li-11 + Ht-7	Hitte klaren, Shén kalmeren
Cuo arm		Yin en Yang balanceren

Benen

Na Fa/ Tui Fa	3Yin	Yin voeden
Ya Rou	Ki-3-7, Sp-6	Yin voeden
	St-36	Qi bewegen OW

I. Gan Qi Yu + Phlegma-accumulatie

-stranguria en obstructie van urethra (erger bij stress)

-distentie van de lage abdomen

-irritatie, snel kwaad, insomnia, evt. flatulentie

Tong; normale of rodere kleur met wit plakkerig beslag

Pols; Xiǎn Huá

Behandelprincipe; Gan Qi Yu opheffen, Phlegma transformeren, accumulatie disperseren, Shén kalmeren

Behandelplan;

Sp-4 + Pc-6 (+/-)	Chong Mai openen, Phlegma disperseren, Shén kalmeren
Li-4 + Lv-3 (-)	Gan harmoniseren, stagnatie opheffen
Lv-8 (-)	eliminieren distentie/pijn
Sp-6 (+)	Qi/Xuè bewegen
Ren-1 + Ren-3 (+)	interstitieel weefsel/urinewegen vrijmaken, perineum, accumulatie disperseren, eliminieren distentie/pijn
Evt, Lv-3-5-6 (-)	Lv-meridiaan draineren
St-30 (+/-)	reguleren Qi in OW
En addities.	

TuiNa

Buikligging

Ca Fa (+/-)	onderrug+Bl-lijn	Luo Mai openen, Jing Luo activeren
Tui Fa (+)	Bl-lijn, onderrug	Qi circulatie verbeteren
Gun Fa (-)	onderrug/sacrum	stagnatie/Phlegma-accumulatie verminderen
Ya Rou	Bl-18-19-20-22	Gan Qi spreiden, Phlegma oplossen
	Ba Liao	distentie/pijn verlichten
Da Fa (-)	Bl-meridiaan/rug/sacrum	Xiè Qi verwijderen, Qi circulatie bevorderen

Rugligging

Hoofdtechn.	5FingerTui,Sao Fa, enz.	Shén kalmeren, insomnia
Yun fa (+/-)	buik	Qi/Xuè bewegen
Na Fa (-)		Phlegma-accumulatie disperseren
Gun Fa (-)	buik en flanken	Phlegma-accumulatie disperseren
Shu Liver (-)	ribbebboog	Gan Qi Yu verdrijven
Play the ball (+/-)	onderbuik	ZangFu harmoniseren, ontspannen
Open 4 Doors	Lv-14/Ki-21 St-21/Lv13	Gan Qi reguleren

Ya ZangMen Fu Fa (+/-)	Lv-13 onderbuik	Pi + Gan harmoniseren harmoniseren
<u>Benen</u>		
Na Fa (+)	3Yin	Pi/Gan/Shèn voeden
Tui Fa (+)	3Yin	Pi/Gan/Shèn voeden
Ya Rou	St-40, Gb-34 Lv-3, Lv-8	Phlegma oplossen, Qi spreiden Gan/OW reguleren, harmoniseren

4.2.5. Prostaatcarcinoom (neoplasie in de prostaat).

Prostaatkanker komt in vergelijking met het Westen weinig voor in China. Maar er is een duidelijke toename analoog aan de industriële ontwikkeling en het toegenomen gebruik van rood vlees en dierlijke vetten. In het oude China had men er geen weet van, en ging men puur af op de symptomen van stranguria, urineretentie en hematurie. Symptomen die evengoed voorkwamen bij allerlei andere urologische kwalen zoals blaasontsteking of b.v. BPH. In het Westen is het na huidkanker de meest voorkomende vorm van kanker. Evenals BPH veroorzaakt prostaatcarcinoom een vergroting van de prostaat en zorgt als zodanig voor een aantal gelijksoortige symptomen als bij BPH. Door het afnemen van een DRE (Digital Rectal Examination) en echografie kan de vergroting waargenomen worden. Of er echter sprake is van prostaatcarcinoom weet men enkel door het doen van biopsie. De diagnose van prostaatcarcinoom gebeurt dus op de Westerse manier. Met TCM-diagnose kunnen we enkel de verschillende syndromen differentiëren door de 4 onderzoeksmethodes (kijken, luisteren, vragen en voelen) te hanteren. TCM-syndromen die associëren met prostaatcarcinoom zijn nagenoeg dezelfde als bij BPH. Voor de symptomen, pols en tong en de patroondifferentiaties verwijs ik naar de behandeling van BPH in Hfdst 4.2.4.

Zoals ik in Hfdst 3.3.4. al heb aangegeven is er een classificatie van tumors gebaseerd op agressie en metastase naar omliggend weefsel. Prostaatkanker groeit meestal heel langzaam, vooral bij oudere mannen. De consequenties en bijwerkingen van chirurgische ingrepen moeten daarom afgewogen worden t.o.v. de levensverwachtingen. Bij jongere mannen waarbij rond hun 40e prostaatkanker is geconstateerd is er echter meer kans dat neoplasie sneller gaat, en is een curatieve behandeling vaak de beste optie. Voor ons TCM-terapeuten is het zaak dat we er zeker van zijn dat deze patiënten juist geïnformeerd worden t.a.v. de opties die zij hebben m.b.t. de behandeling van hun ziekte.

Allereerst betekent dat ze zich bewust moeten worden van de symptomen die zich voor kunnen doen in geval van snelle groei van de tumor. Vooral als in korte tijd (weken/maanden) de progressie van symptomen zich voordoen zoals hematurie, lage rugpijn, anemie, nocturia, incontinentie, abdominale pijn, lethargie, pijn of gevoeligheid aan de botten en gewichtsverlies. Dan is het zaak dat ze weten welke reguliere (Westerse) behandelingen er mogelijk zijn, ook wanneer er evt. een monitor-houding wordt aangenomen in afwachting van de ontwikkelingen m.b.t. de prostaatcarcinoom.

In beide situaties kan een acupunctuur- en/of TuiNabehandeling te ondersteuning van de reguliere behandeling worden gedaan en kan de mogelijkheid bestaan dat de symptomen significant verbeteren. Hierdoor is het mogelijk dat de noodzaak van bepaalde behandelingen (b.v. radiotherapie) uitgesteld of zelfs achterwege gelaten kunnen worden. Ik wil hier echter niet te veel "wishfull thinking" op los laten en tracht het fenomeen zo realistisch mogelijk te benaderen. Ook bij palliatieve behandeling (zoals b.v. chemotherapie) denk ik dat TCM-behandeling verlichting kan brengen; de immuniteit van de patiënt verbeterd kan worden en bijwerkingen aanzienlijk vermindert kunnen worden. TCM- behandelingen kunnen dus de Westerse behandelingen ondersteunen en het effect ervan vergroten, ze kunnen de kwaliteit van leven verbeteren en soms zelfs het leven verlengen.

4.2.6. Resultaten, preventie en nazorg van de 4 aandoeningen.

Prostatitis en CPPS worden door Westerse behandelmethodes met antibiotica of zwaardere medicijnen (quercetin, finastride) niet of nauwelijks verholpen. Met uitzondering van acute prostatitis waarbij een antibioticakuur meestal wel helpt, alhoewel hier het risico erin zit dat “vergeten” bacteriën later kunnen zorgen voor het ontstaan van chronische prostatitis.

Bij TCM-behandeling d.m.v. kruiden, acupunctuur en TuiNa-massage zijn de resultaten die uit onderzoek blijken een stuk hoopvoller. Onderzoeken verzameld door P. Deadman in JCM en zijn Hand-Out van de bijscholingsles “An introduction to the treatment of male disorders bij acupunctuur” 07-04-2007 van Qing Bai, geven duidelijke en soms verbluffende resultaten weer van TCM-behandelingen. De TCM differentiatie waarbij uitgegaan wordt van patronen met Damp (grootste oorzaak), Qi en Xuè stagnatie en Shèn Qi deficiëntie als belangrijkste “oorzaken” komen wat mij betreft dicht bij de kern van de zaak. Namelijk de “aantasting” van het interstitiële weefsel in en rondom de prostaat met inbegrip van spierweefsel e.d. door deze factoren. De bacteriën gezien door de westerse bril zijn eigenlijk alleen maar voor een heel klein percentage van 5% (vgl. Peter Deadman) mede verantwoordelijk voor het ontstaan van prostatitis en CPPS. Dus niet eens de hoofdzakelijke oorzaak.

Naast een regelmatige levensstijl met een gezond dieet is het van belang te veel stress te vermijden en te zorgen voor voldoende beweging. Door veel zitten en autorijden te beperken en er voor te zorgen dat de onderrug en het bekken voldoende bewegingsoefeningen doen kan er veel leed vermeden worden. Ook het nemen van zitbaden en massage van het perineum kan helpen.

Een test met aerobics bewijst dat mannen met CPPS die geen response kregen met conventionele behandelingen baat hebben gehad met het doen van lichaams oefening.

(JCM Juni 2007 nr.84,p.71).

Bij **BPH** kunnen we met acupunctuur of TuiNa de prostaat niet doen slinken. We kunnen wel de verstoringen van de blaasfunctie verbeteren, en achtergebleven urine in de blaas verminderen. Voor mannen die een TCM-behandeling prefereren boven en chirurgische ingreep (TURP) kan bij een aantal van hen een situatie worden bereikt waarbij geen pijn of last wordt ervaren, ondanks de vergroting van de prostaat. Mogelijk zijn er nog wel symptomen aanwezig maar die zijn dan zonder problemen handelbaar wanneer de patiënt zich aan dieet- en bewegingsadviezen houdt. Het is zaak om regelmatig een DRE uit te laten voeren door een arts om evt. doorgroei tijdig te constateren. Hierbij nemen we dus een afwachtende houding aan.

Voordat het zover komt dat de prostaat problemen gaat geven kunnen we onze voorzorgsmaatregelen nemen. We weten dat na het 40e levensjaar de Shèn Qi vermindert en dat verandering van het testosterongehalte z'n effect heeft op de functie van de prostaat. We kunnen m.b.v. acupunctuur en/of TuiNa preventief te werk gaan door te zorgen voor Qi- tonificatie en –circulatie in de prostaat en omliggend weefsel. Met ondersteuning van kruiden (He Shou Wu) is het mogelijk om Shèn Jing te verstevigen.[9] Shèn Jing voedt en vitaliseert de prostaat. We kunnen de uitputting van Shèn Jing voorkomen door niet te veel te ejaculeren en overbelasting door te zwaar te tillen, enz. te voorkomen. Door een regelmatig en licht dieet kan Damp-Hitte of Qi-stagnatie voorkomen worden.

Wanneer een man een TURP (of een andere chirurgische ingreep) heeft ondergaan kan met Chinese kruiden (Bu Zhong Yi Qi Tang Jia Wei) [15] evt. postoperatieve incontinentie worden bestreden. Ook acupunctuur of TuiNa kunnen volgens mij hierbij van dienst zijn. Alhoewel bij de Westerse chirurgische ingrepen de kans op impotentie en incontinentie zo klein mogelijk gehouden wordt is het niet volledig uit te sluiten. Bij TCM-behandelingen zijn deze nare bijwerkingen niet aanwezig.

In geval van **Prostaatcarcinoom** kan TCM een ondersteuning zijn bij de Westerse behandelmethodes, het kan de effecten van behandeling vergroten, de kwaliteit van leven verbeteren en soms levensduur verlengen. Door chirurgische ingrepen, radiotherapie, chemotherapie, en/of medicijnen, enz. wordt de Zheng Qi uitgeput en er ontstaat vaak Xuè Xu waardoor de balans van het lichaam (Yin + Yang) verstoord wordt. D.m.v. Chinese kruiden, acupunctuur en TuiNa vóór en na de westerse therapie(en) kunnen veroorzaakte schade en bijwerkingen beperkt worden. Vóór een westerse ingreep kunnen TCM-behandelingen Qi en Xuè tonifiëren, Pi en Shèn voeden en Gan Qi harmoniseren. Na zo'n ingreep kunnen we Qi tonifiëren, Yin voeden, Xuè-circulatie bevorderen en Xuè Yu oplossen. We kunnen de betrokken ZangFu functies verbeteren om zo de lichaamsconditie te herstellen.

Complicaties door Phlegma, Damp, Stagnaties, Hitte en Toxines kunnen aangepakt worden zodat herstel vlotter verloopt. Uiteraard dient zo'n ondersteuning in overleg met artsen, verpleging en evt. een professionele TCM-dokter te worden uitgevoerd.

Verder geldt voor prostaatcarcinoom ook het advies om dieet en leefstijl aan te passen evenals het vermijden

van stress en uitputting van Shèn Qi. Binnen TCM weten we allemaal dat dieet belangrijk is bij het voorkomen of genezen van ziektes. Wanneer bij de man van 40+ de Shèn Jing afneemt en het lichaam minder vitaal wordt krijgen we te maken met afname van orgaanfuncties, wat kan leiden tot deficiënties (en excessen). In het geval van deficiënties moeten we voeden. “When the body is deficient, the physician should use diet to supplement and fortify”, staat in de Yellow Emperor’s Classic of Medicine.

5 Conclusie/ Discussie

TCM biedt diverse mogelijkheden om prostaataandoeningen te behandelen, zowel met acupunctuur als met TuiNa. Behandeling met kruiden geeft goede resultaten, evenals het opvolgen van dieetadviezen en de stimulatie door de bewegingsoefeningen vanuit de QiGong en Tai Chi Chuan. De resultaten van de diverse klinische onderzoeken (zie JCM) geven aan dat deze behandelmethodes hun nut bewijzen. Wat mij betreft is er dan ook een grotere rol weggelegd voor acupunctuur en TuiNa in de behandeling van prostaataandoeningen.

Ten eerste, omdat het technieken zijn waarmee vanuit het externe de prostaatklier en zijn omgeving (intern) bereikt kan worden zonder dat er schade toegebracht wordt aan het weefsel. En dat is een goede reden om (wanneer mogelijk) deze technieken in een vroeg stadium van het behandelproces toe te passen en om wellicht in een aantal gevallen erger te voorkomen. Ter preventie zijn ze natuurlijk ook goed aan te wenden.

Ten tweede, wanneer TCM-behandelingen resultaten boeken betekent het dat nare bijwerkingen zoals impotentie en incontinentie, zoals bij de conventionele behandelmethodes vermeden kunnen worden. Wanneer ze aanslaan bewijzen ze hun kracht door een beter en blijvend herstel.

Ten derde, TCM-technieken leveren een terdege bijdrage in het versterken en reguleren van het immuunsysteem (toename witte bloedcellen) wanneer het gaat om het bestrijden van de gevolgen van bestraling, chemotherapie en hormoonbehandelingen bij prostaataandoeningen.

Reden genoeg voor de Westerse geneeskunde om de TCM-methodes te accepteren en naar hun waarde te schatten.

Ondanks het feit dat er diverse andrologische klachten bestaan (prostaataandoeningen, fertiliteitsproblemen, verlaging van libido, impotentie, incontinentie, enz.) zijn de meeste TCM-therapeuten door hun opleidingsinstituut en gebrek aan literatuur nauwelijks voorbereid op de behandeling van deze klachten, terwijl er voldoende aandacht is voor gynaecologische klachten. De overeenkomsten tussen de Fu Ke en de Nan Ke zijn duidelijk te herkennen; zeker op het gebied van bepaalde levensfasen (menopauze/andropauze) blijken aan diverse klachten bij mannen en vrouwen dezelfde patroondifferentiaties ten grondslag te liggen.

De natuurlijke afname van Shèn Jing geeft symptomen van Shèn Yin Xu, Shèn Yang Xu en Pi Qi Xu waardoor er ook weer excessen ontstaan zoals Damp-Hitte in de OW, Qi Yu, Xuè Yu en Phlegma-accumulaties. Klachten zoals rusteloosheid, opvliegers, osteoporose, vergeetachtigheid, lage rugpijn, urologische klachten, verminderd gezichtsvermogen, spier- en gewrichtspijnen, enz. komen zowel bij mannen als vrouwen steeds frequenter voor na hun 40e levensjaar. Of het nu komt omdat er binnen het TCM-gebeuren meer vrouwelijke patiënten en therapeuten zijn, of omdat mannen zwijgzamer zijn over hun “intieme aangelegenheden”, doet er eigenlijk niet toe. Ik vind het wenselijk dat er meer aandacht mag komen voor andrologische klachten. Door afname van vitaliteit (Shèn Qi), verstoring van hormoongehalten, e.d., ontstaan niet alleen prostaataandoeningen en andere andrologische klachten, maar ook diverse emotionele spanningen en depressies. Er zijn, denk ik, genoeg mannen die serieuze geestelijke problemen ondervinden wanneer “hun mannelijkheid” wordt aangetast.

Tijdige informatie (ruim voor hun 40e levensjaar) brengt een bewustwording teweeg bij mannen waardoor ze hun maatregelen kunnen treffen (dieet, beweging, rust) om hun prostaat en z'n directe omgeving te conditioneren, zodat deze op latere leeftijd geen “zorgenkindje” behoeft te worden. Publicaties kunnen de bespreekbaarheid vergoten.

Risicofactoren en tips ter preventie geeft mannen de kans om serieus na te denken over andrologische problemen en ze te bespreken met hun familieleden, arts of therapeut, èn zeer belangrijk met hun vrienden, maten en lotsgenoten.

Want... bij elke prostaataandoening waarbij (vaak te laat) wordt ingegrepen zijn vele ongemakken. Zeker wanneer prostatectomie wordt toegepast.

Het begint meestal met het ontkennen van het probleem en het te lang wachten om een arts te raadplegen. Dan volgen er een aantal tests, terwijl men symptomen onderdrukt met medicijnen en het plaatsen van catheters. Het wachten op de resultaten van tests ontmoedigd de patiënt en de uitslagen zijn meestal vaag. De PSA-test bijvoorbeeld is in zijn geheel niet bewijzend en door allerlei niet ter zake doende factoren beïnvloedbaar. Terwijl men

er toch doorslaggevende conclusies aan verbindt, wat volgens mij vaak leidt tot onnodige chirurgische ingrepen. Persoonlijk heb ik daar nogal moeite mee, omdat ik denk dat bevindingen door deze tests vergeleken worden met een bepaald percentueel gemiddelde, en er totaal voorbij gegaan wordt aan het feit dat iedere man anders is, (Dus ook anders in zijn chemische samenstelling).

De operaties op zich zijn nogal ingrijpend en laten hun sporen na. En dan begint de post-operatieve ellende. Vermoeidheid, bloedingen die gestelpt moeten worden met medicijnen, incontinentieluiers, (angst voor) impotentie, diarree, frequent urineren, gevaar bij inspanning, dieet, afhankelijkheid van verpleging, enz. Na het genezingsproces blijven er vaak beperkingen bestaan in bewegingsvrijheid en op sociaal gebied, en is de angst voor terugkeer van het probleem bij veel mannen aanwezig. De periodieke controles (DRE) en de hoop op “garantie” van de arts dat men “risicovrij” is houden de patiënt lang in hun greep. Ook bij CBP, waarbij dan wel geen chirurgische ingreep plaats vindt, moet door de steeds terugkerende symptomen en het daaraan gerelateerde medicijngebruik (antibiotica en ontstekingsremmers) een lange lijdensweg ondergaan worden. Kortom het beteugelen van bijwerkingen, het bestrijden van pijn en ongemakken en de psychische begeleiding maken de prostaat voor veel patiënten een “zorgenkindje”.

Preventie van de prostaataandoeningen kunnen we bereiken door zoveel mogelijk de risico's te beperken. We kunnen dieet aanpassen, omgevingsfactoren veranderen, medicijngebruik beperken, zorgen voor voldoende beweging, overbelasting door werk en emotionele stress voorkomen, ons seksueel gedrag matigen en regelmaat en structuur in ons levenspatroon proberen aan te brengen. Prostaataandoeningen zijn volgens de Westerse geneeskunde in z'n geheel niet te wijten aan seksueel gedrag. Volgens bronnen binnen TCM geeft een overmaat aan ejaculatie Shèn Jing Xu en dus Shèn Qi Xu, wat basaal verantwoordelijk is voor het functioneren van de ZangFu. Van de andere kant in het geval van Qi Yu in en rondom de prostaat zou je zeggen dat op z'n tijd klaarkomen de prostaatfunctie zeg maar in conditie houdt. Wat mij betreft; “Zoek de balans”.

Zelfmassage, gezonde voeding en emotionele stabiliteit dragen bij tot een gezonde huishouding in de OW, en dus een gezond functionerende prostaat. Bij de Aanbevelingen (Hfdst. 6) geef ik een aantal tips die hieraan bij kunnen dragen.

Wat betreft de feitelijke TCM-behandeling wil ik nogmaals het gebruik van de Qi Jing Ba Mai benadrukken. Kennis en gebruik van de extra meridianen is essentieel in de behandeling van prostaataandoeningen. Juist omdat zij samen met de Shèn, sterk betrokken zijn bij veranderingen die plaatsvinden bij het afsluiten en openen van de verschillende levensfasen.

Zij staan in direct contact met de Bao Gong en dus met de geslachtsorganen. Ze zorgen voor regulering en interactie tussen de ZangFu en de hersenen, merg en bloedvaten. Ze reguleren, voeden en controleren Qi en Xuè in de Jing Mai en gelden zodanig als buffer. Juist omdat ze deze gemeenschappelijke basis vormen kunnen ze, door geopend te worden, hun bijdrage leveren aan het stimuleren of herstellen van Shèn Qi en het reguleren van andere onderliggende excessen of tekorten. OF het nu per sé nodig is om de extra meridianen te openen voordat er punten van gebruikt worden, of dat punten van de extra meridianen rechtstreeks gebruikt worden kan een discutabel punt zijn. Ik denk dat het verstandig is om bij grote leegte of disbalans gebruik te maken van geopende Qi Jing Ba Mai. Ten slotte denk ik dat de duur van de behandeling van prostaataandoeningen veel geduld en doorzettingsvermogen vergt van zowel de patiënt en z'n naaste omgeving, als van de therapeut. Door het feit dat zij meestal lang van te voren sluimerend aanwezig zijn en hun symptomen vaak niet direct richting prostaat wijzen, kunnen zij pas na uitvoerig onderzoek aan het licht komen en vaak een zekere hardnekkigheid in de bestrijding ervan laten zien.

6 Aanbevelingen

Om de risico's op het verkrijgen van prostaataandoeningen te verkleinen, of om tijdens en na de behandelingsperiode de kans op genezing en de algemene weerstand te vergroten, is het zaak om zelf actie te ondernemen. Hier volgen een aantal aanwijzingen en tips m.b.t. dieet, beweging, oefening en rust (e.d.).

- Ben je een man, 40+ en prostaatkanker komt veel voor in de familie, dan is het verstandig je te laten onderzoeken. Zeker wanneer symptomen zich aandienen. Bij veel mannen zijn ingrepen niet nodig, bij sommige mannen is het vroegtijdig ontdekken van prostaatacarcinoom gunstig om tijdig een curatieve behandeling toe te passen.
- Ben je een man, 50+, laat dan een arts een DRE (Digital Rectal Examination) uitvoeren om te controleren op

prostaatvergroting wanneer je verandering in je urinepatroon bemerkt. (Routine-matige controle is uiteraard het beste).

- Wanneer symptomen zich aandienen (stranguria, nocturia, dysuria, urinretentie, enz.) ga dan naar een gekwalificeerde arts en laat je onderzoeken.
- Laat je tijdens kankeronderzoek niet meteen verontrusten door “hoge” PSA-waarden en neem de tijd om goed te achterhalen wat er werkelijk aan de hand is (biopsies) en wat je mogelijkheden zijn. Schroom niet een second opinion aan te vragen. Sta erop dat je uitslagen van tests te zien krijgt en laat het je uitleggen net zolang totdat je het begrijpt. Neem in het maken van beslissingen het heft in eigen handen.
- Probeer emotionele stabiliteit te handhaven en vermijdt woede en depressie. (vrije loop Qi, Qi beweegt Xuè).
- Onderdrukken van emoties, seksuele gevoelens en het wegstoppen van problemen m.b.t. seksuele organen kan op zich al leiden tot Qi stagnatie, wat vervolgens pijn en distentie in de OW kan veroorzaken. Dus; Spreek er vrijuit over en gooi je schaamte over boord.
- Draag niet te strak ondergoed of afknellende jeans.
- Beperk langdurig zitten en autorijden.
- Doe aan beweging/sport/aerobics voor je lichamelijke weerstand tegen ziektes, maar put jezelf niet uit. Matige bewegingsoefeningen (QiGong en Tai Chi Chuan) zijn voldoende om een goede Qi-stroom te verkrijgen.
- Wandel elke dag eventjes, zorg dat je 2 à 3 uur per week loopt.
- Fiets (wielren) niet te lang of pas je zadel aan om je perineum te ontzien.
- Vermijdt het ophouden van urine.
- Wen jezelf eraan om wanneer het mogelijk is zittend op het toilet te urineren, zodat de blaas, prostaat en penis (urethra) de vrije ruimte hebben en de urine op 'n meer natuurlijke wijze het lichaam kan verlaten.
- Doe het rustig aan met je seksuele activiteit. Houdt je Shèn Jing op peil, put het niet uit door onnodig veel te ejaculeren.
- Overdrijf niet in je werk, zowel fysieke als psychische overbelasting putten uiteindelijk je Shèn Qi uit.
- Vermijdt plastabletten, anti-depressieva, anti-spasme tabletten, anti-parkinson medicijnen, calcium entry blockers, decongestieven en anti-histamine. Kijk goed uit met medicijnen!
- Het niet afmaken van antibiotica-kuren of (beter nog) TCM-kruidenkuren t.a.v. infecties (ABP, herpes, blaasontstekingen, SOA, e.d.) kan leiden tot “verborgen ontstekingshaarden” die na verloop van tijd plots weer opduiken en chronische kwalen (zoals CBP) of zelfs prostaatcarcinoom veroorzaken.
- Perineumkracht [22]
Hui-Yin (Ren-1), ook bekend als de Poort van Leven en Dood. Het perineum is het verzamelpunt van alle Yin Qi (+ de Du Mai en de Chong Mai) en omvat ook de anus en de geslachtsdelen. De twee energiepoorten (de 2 Yin) zijn openingen waardoor (bij Shèn Qi Xu) gemakkelijk Qi kan wegvloeien (b.v. bij incontinentie of spontane zaadlozingen). Vanuit taoïstische zienswijze kan doordat het perineum wordt samengetrokken, levenskracht (Qi) weer omhoog de ruggegraat ingebracht worden. Hierdoor wordt a.h.w. de Qi-stroom binnen het lichaam gehouden. Doordat het gebied rondom de anus via diverse (extra) meridianen in verbinding staan met de ZangFu, wordt de Qi-stroom bij samentrekking ook daar gestimuleert.

- Door dagelijks zelf-massage van het perineum toe te passen bevordert je de Qi en Xuè circulatie in en om de prostaat. Door dit voor langere tijd en met regelmaat vol te houden is na enkele weken resultaat merkbaar. [15]
- Drainage/massage van de prostaat heb ik in Hfdst 3.3.1.(c) reeds beschreven.[7]
- Bekkenbodemoefening door het intrekken van de anus en het aanspannen van het perineum bevordert de circulatie van Qi en Xuè. Je kunt dit liggend, zittend of staand doen. Door afwisselend 10 sec. aan te spannen en vervolgens 10 sec. te ontspannen, en deze cyclus 3x daags te doen versterk je de bekkenbodem, prostaat en de onderste 2 Yin. Je kunt dit ook doen tijdens het autorijden of je dagelijkse werkzaamheden. [21]
- Hertoefening [23]
 - versterken weefsel van de voortplantingsorganen.
 - bevorderen Qi en Xuè stroom.
 - zelfverzekerdheid/wilskracht en uiteindelijk geestkracht in het algemeen.
 - opbouw seksuele energie, gunstige uitwerking op seksuele prestatie.
 - versterken interstitieel weefsel en de sluitspier van de anus en rectum.
 - door aantrekken anus wordt de prostaat getraind en versterkt.

Je kunt deze oefening liggend, zittend of staand doen, oefen 's morgens na het ontwaken en 's avonds voor het slapen gaan.

- 1 - wrijf je handen warm.
- 2 - omvat met je rechterhand de testis zodat je een zachte druk en de warmte van je handpalm voelt.
- 3 - leg je linkerhand op de pubis +/- 2 cm onder de navel en beweeg 81x met zachte druk in cirkels zodat de schaambeestreek geleidelijk warm wordt.
- 4 - wrijf opnieuw je handen en wissel om. Oefen geconcentreerd!
- 5 - span de sluitspier van de anus aan en trek hem naar binnen toe hoog op. Span de spier stevig en zo lang je kunt aan, zonder dat het je vermoeit.
- 6 - loslaten en ontspannen voor korte tijd.
- 7 - herhaal dit zoveel je kunt zonder dat het je een onbehaaglijk gevoel oplevert. (In het begin lukt het je maar een paar secondes, maar na enkele weken kun je zonder moeite een hele poos vol houden).

Je kunt controleren of de Hertoefening werkt door tijdens het urineren de straal volledig te onderbreken. Als dat lukt werkt de oefening goed.

Wanneer je een erectie krijgt tijdens deze oefening leg dan de duim van de hand die de testis omvat onderaan de penis vlak bij het schaambeen en druk krachtig terwijl je met de andere hand de pubis masseert. Hierdoor remt de bloedstroom naar de penis en krijg je een maximale Qi-opbouw in de geslachtsklieren. Oefen geconcentreerd!

- Hygiëne van de anus en omstreken is belangrijk. Neem de moeite om de anus en geslachtsdelen zorgvuldig met water te wassen, om infecties, aambeien, e.d. te voorkomen.
- Om ABP (acute bacteriële prostatitis) te voorkomen, vrij veilig, met condoom.
- Infecties door virussen (herpes simplex type-2)=> genitale herpes wordt in verband gebracht met het ontstaan van prostaatacarcinoom, maar is niet bewezen.
- Bij CBP- zorg voor regelmatige controles.
- Prostaataandoeningen (behalve ABP en CBP) zijn niet besmettelijk voor de omgeving, dus intimiteit (voor zover mogelijk) kunnen gewoon blijven bestaan.
- Prostaatacarcinoom komt niet vaker voor na sterilisatie (vastectomie).

Dieet om Damp-Hitte te voorkomen/ beperken. [24]

- beperk het gebruik van vet=> verzadigde vetten in roodvlees, snacks en melkproducten zijn schadelijk.
- melkproducten – een ander geluid! [25]
Melkproducten ontgaan van beschermende en gezondheidsbevorderende eigenschappen (halvolle en magere melk) zouden volgens onderzoekers juist door het verwijderen van vet (vit. A en D) verantwoordelijk zijn voor een kankerwekkend effect. Uit onderzoeken in de USA en Finland blijkt dat mannen die vaker vetarme melk gebruiken een verhoogde kans hebben op het krijgen van prostaatkanker.
Vanuit de TCM-optiek veroorzaakt het gebruik van melkproducten Damp, wat leidt tot stagnatie in de OW.
- vermijdt sterk gekruid voedsel, gebruik een licht dieet (groentes stomen).
- vermijdt voedsel met een hoog suiker-/energiegehalte.
- stop met roken, matig gebruik van koffie, alcohol en cannabis. (droogt uit=> Yin Xu).
- pesticides in dierlijke producten bevorderen kankergroei; eet biologisch, minder vlees.
- eet meer granen, groentes en fruit.
- groentes rijk aan; lycopene (= caroteenachtige kleurstof in wortels, tomaten, pompoen, e.d.).
luteïne (= gele kleurstoffen in vetweefsel).
vitamine C
B.v.:pompoen, wortels, rauwe spinazie, perzikken, knoflook (rauw), (bloem)kool, shi take, zeewieren, kruisbessen, watermeloen, rode grapefruit, guave, papaya, (wilde) abrikoos, enz...
- kombu/ kelp (zeewieren)- verzachten en verkleinen tumoren.
- soja producten – (met mate)-bevat anti-kanker substanties (protease-onderdrukkers, phyto-estrogenen, saponine en genistein).[24]
- groene thee (zongedroogd, niet fermenteren) - bevat catechims (=anti-kanker substantie).
- anti-oxidant.
- vijgenthee
- pompoenpitten, zonnepitten, walnoten, amandelen en andere noten en zaden.
- capsaicin (= de component die in chili-pepers de hitte afgeeft) zou volgens onderzoekers kankercellen doden. In de toekomst zouden pillen die capsaicin bevatten na prostaatchirurgie de terugkeer van prostaatkanker kunnen voorkomen. Onderzoek loopt nog, dus niet bewezen!
- selenium- mineraal dat risico op kanker vermindert.
- vitamine E- anti-oxidant
- Saw Palmetto- bessen/zaden van dwergpalmboom (Sabal Serrulata) hebben een zeer hoog gehalte aan actieve sterolen (beta sitosterolen).
Opstapeling van testosteron in de prostaat vergroot de omzetting van testosteron in DHT (dihydrotestosteron). DHT is een hormoon wat voor prostaatvergroting kan zorgen --> Beta sitosterol voorkomt deze omzetting, dus geen vergroting.
Onderzoeken tonen aan dat het gebruik van Saw Palmetto m.b.t. BPH, nocturia en LUTS (Lower Urinary Track Symptoms) vermindert en de druk/ urinestraal verbetert.

- rogge-pollen extract, brandnetelwortel en Pygeum (Afrikaans kruid?) schijnen ook bevordelijk te zijn voor het goed functioneren van de prostaat.[21]

7. Nawoord

In een van de aanbevelingen kwam het al naar voren;” het onderdrukken van emoties, (seksuele) gevoelens en het wegstoppen van problemen m.b.t. seksuele organen kan op zich al leiden tot Qi-stagnatie, wat vervolgens kan leiden tot pijn en distentie in de OW... En dus ook in de prostaat. Ik denk dat een man, ondanks de druk van buitenaf, zoals werk, gezin, reclame, financiële boekhouding en snelweg, de tijd zou moeten nemen om zijn werkelijke natuur te leren herkennen en te luisteren naar zijn innerlijke wezen. Hij komt hierdoor eerlijker in relatie met zichzelf, anderen en zijn gevoelens, zodat de prostaat vanzelf ontspant. Toxines e.d. vloeien vrij met de urine naar buiten en de Qi (evenals zijn gevoelens) kunnen vrij stromen.

Kijk steeds opnieuw in je eigen geest...

8. Referenties

- [1] Cornelissen, Martine -Topic gynaecologie-Fu Ke - Les 17 Acu 2 2006/7
- [2] Schroën, Jan- Fu/ Extra Fu - Les 6 Syllabus BVO 2004/5
- [3] Eisen, Robin – Qi Jing Ba Mai – Les 11 Acu 1 2005/6
- [4] Ni, Maoshing Ph. D., The Yellow Emperor’s Classic of Medicine, Boston/London, Shambhala, 1995.
- [5] National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, onderdeel van www.kidney.niddk.nih.gov/ (National Institutes of Health, USA).
- [6] www.prostaat.nl, www.gezondheid.be, www.urolog.nl, www.gezondheidsplein.nl
- [7] Self Drainage -The Prostatitis Foundation, Ron K./ Ken Smith/Dr. Lu, Xi’an Ren Ai Clinic, China, www.prostatitis.org
- [8] Prostatitis website, James R.Noyes, www.prostatitis.org
- [9] www.acupuncture.com
- [10] www.shen-nong.com -West +East medicines
- [11] Dijkman, G.A. Dr. Uroloog te Breda e.a. Het Prostaatboek, Breda, NPN Drukkers. 10e herziene druk april 2004
- [12] Korda, Michael en Van de Does E. Prof.Dr, van Man tot Man, leven met prostaatkanker. Baarn, Uitgeverij De Kern, 1997. (vert. van; Man to Man, Surviving Prostate Cancer).
- [13] www.prostateline.com
- [14] Maciocia, Giovanni- PDF Urinary Diseases, JCM 13-09-1983.
- [15] Flaws, Bob en Sionneau, Phillipe, Treatment of Modern Western Medical Diseases with Chinese Medicine. Blue Poppy Press, okt. 2005.
- [16] MacPherson, Hugh-The treatment of prostate Disorders, JCM no 41, Jan. 1993.
- [17] Yuan-fang, Chao,-Uit A manual of Acupuncture van P.Deadman, General Treatise on the Aetiology and Symptomatology of Diseases.
- [18] Xiaolan, Zhuang- Prostatomegaly (BPH), JCM no 58, Sept. 1998.
- [19] Pirog, John E., A Practical Application of Meridian Style Acupuncture, Berkeley, California, Pacific View Press, 1996.
- [20] Beinfield, Harriet en Korngold, Efrem, Basisboek Chinese Geneeswijzen, Haarlem, Altamira-Becht.
- [21] Deadman, Peter- An Introduction to the Treatment of Male Disorders by Acupuncture, Bijscholingsles 07-04-2007 van Qing Bai te Amersfoort.
- [22] Chia, Mantak, Chi Self-Massage, The Taoist Way of Rejuvenation, New York, Huntington, Healing Tao Books, 1998.
- [23] Chang, Dr Stephen T.,The Complete System of Self-Healing- Internal Exercises, San Francisco, Tao Publishing, 1986.
- [24] Wei Liu + Changzhen Gong (AAAOM) American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine www.tcmpage.com
- [25] Medisch Dossier Jaargang nr 6 Juni 2007. Nederlandse uitgave van het Britse Maandblad; “What Doctor’s Don’t Tell You”.