Hva er akupunktur og hvordan brukes det?

Akupunktur er en behandlingsmetode som kom til Europa på slutten av 1600-tallet. Selve ordet «Akupunktur» er latinsk og betyr nål og penetrere/stikke. Akupunktur som behandlingsmetode baserer seg på et medisinsk system (Kinesisk Medisin/KM) som har røtter flere tusen år tilbake. KM ble opprinnelig utviklet i Kina og er ett sammensatt system, hvor hovedmålet er å kunne oppnå god helse, ved å kunne bidra til å kartlegge/forhindre ubalanser og årsaker til sykdom hos pasienter.

På 1950 tallet utviklet man i Kina en modernisert versjon av KM og det er det man kaller Tradisjonell kinesisk medisin (TKM). TKM består av flere behandlings metoder, blant annet akupunktur, akupressur, moxibusjon (moxa-brenning), kopping, ulike massasjeteknikker, urtemedisin, meditasjon, kostholdsveiledning og fysiske/trenings øvelser, som for eksempel Tai Chi og Qi Gong (1, 2).

**Hva kan du gjøre selv?**
Etter et førstegangsintervju hos akupunktør, er målet at man skal sitte igjen med en forståelse av hvilke ubalanser kroppen har og hvordan man selv kan bidra for å oppnå forbedret helse og reduserte plager. Dette kan være alt fra trening/ fysisk aktivitet, avspenningsteknikker, enkle forandringer i kosthold til bl. annet søvnhygiene.

**Førstegangsintervju:**
Under førstegangsintervju går man igjennom symptomer relatert til luftveiene, mage/- tarm systemet/ matvaner. I tillegg til muskel og skjelett system, generelt energinivå og søvn, psykisk tilstand/ stress og uro. Fokuset er å se på hvordan hele kroppen fungere og hva som henger sammen. Behandlingen tilpasses derfor individuelt ut ifra hva slags plager man har og hvilke tiltak som må settes i gang (2, 3).

​

**Alternativ behandlingsmetode:**

Selv om akupunktur går for å være en alternativ behandlingsmetode, er behandlingen hele tiden basert på hovedvekt av den vestlige medisinen, med forankring i hva forskingen sier.

​

**Hva sier forskningen om akupunktur?**
Forskning viser at akupunktur kan ha positiv effekt på flere ulike tilstander. Nylig har det blitt publisert en større litteraturgjennomgang fra 2010-2016 som inkluderer 122 sykdoms- tilstander/diagnoser. Denne ble publisert i 2017, og er gjennomført av AACMA (Australian Acupunture and Chinese Medicine association LTD). Konklusjonen fra denne rapporten er at akupunktur har positiv effekt på migrene, hodepine, kroniske korsryggssmerter, kvalme etter operasjoner, allergisk rhinitt/allergisk nesetetthet, kneartrose, kvalme og oppkast etter cellegifts behandling, og smerter etter operasjon (4).

Tallene i parentes i teksten korresponderer med tallene til referansene under.

1. www.akupunktur. no
2. Heyerdahl, O. Lystad, N. (2003). Lærebok i akupunktur, 2 utgave. Oslo, Universitetsforlaget.
3. Heyerdahl, O. Lystad, N. (2003).Tradisjonell kinesisk akupunktur; dens filosofiske og praktiske anvendelse i moderne medisin, 2 utgave. Oscar Heyerdahl og Nils Lystad ANS
4.http://acupuncture.org.au/OURSERVICES/Publications/AcupunctureEvidenceProject.aspx