

Kort fortalt.

Bakgrunn.

Akupunktur er en kinesisk terapiform som i følge gamle tekster skal være over 5000 år gammel.

Dette er en helhetlig behandlingsform, med en individuell behandlingsplan.

Målet for en akupunktør er derfor å behandle årsaken til pasientens lidelse og nødvendigvis ikke symptomet.

Energibaner.

I kinesisk medisin finnes det baner/kanaler som distribuerer energi eller "Qi" mellomorgansystemene i kroppen, på samme måte som vi i vesten snakker om blodårer og dets kretsløp.

Dersom energien ikke løper som normalt i meridianene, energien er blokkert eller svekket i organsystemene, vil det gi ubehag eller sykdom.

Kinesisk medisin.

Akupunktur, urtemedisin, kostholdsveiledning, samt Tai Ji og Qi-Gong utgjør tradisjonell kinesisk medisin.

Balanse.

Kroppen vår prøver til enhver tid å opprettholde balanse og likevekt (Yin og Yang).

Ved for stor fysisk og/eller psykisk belastning, uten påfølgende hvile og innhenting, kan denne bli forstyrret og det oppstår symptomer som tegn på ubalanse.

Behandling.

- **Diagnosen stilles på følgende måte:**
 - Ut fra et personlig intervju og undersøkelse av tunge og puls stilles diagnosen.
 - På grunnlag av dette bestemmer så akupunktøren hva som bør gjøres av behandling.
- **Behandlingen:**
 - Avhengig av lidelsen behandles pasienten 1, 2 eller 3 ganger pr. uke.
 - Selve behandlingen hos en NAFO akupunktør varer vanligvis mellom 20 og 45 minutter.
 - Akupunktøren velger ut i fra diagnosen, en individuell behandling, og setter vanligvis fra noen få og opptil 15 - 20 nåler.
 - Det brukes tynne, sterile engangsnåler.
 - En viktig indikator akupunktøren har på at nålen er satt riktig, er at pasienten opplever en spesiell følelse, eller "Qi" som kineserne kaller det.
 - Ved f.eks. muskelsmerter vil det noen ganger brukes kopping i behandlingen; det er rett og slett glasskopper som varmes svakt opp og settes på de ømme musklene.

- **Hva kan behandles?**

Det en akupunktør vanligvis oppsøkes for, er:

- Muskel/skjelettplager.
- Astma og allergi.
- Mage-/tarmlidelser.
- Urinveisinfeksjoner.
- Menstruasjonsplager/PMS, impotens, prostataproblemer.
- Emosjonelle lidelser.
- Søvnproblemer med mer.

Effekten av akupunktur er undersøkt av Verdens Helseorganisasjon, WHO, som anser at denne behandlingsformen hjelper på over 100 forskjellige lidelser.

- **Er akupunktur farlig?**

- Akupunktur er en trygg behandlingsform når man går til en kvalifisert akupunktør.
- NAFO er den akupunktørorganisasjonen i Norge som stiller de strengeste kvalitetsmessige krav til utdanning og yrkesutøvelse.

- **Er akupunktur vondt?**

- De fleste kjenner kun et lite stikk idet nålen settes inn.

Bakgrunn.

Akupunktur er en kinesisk terapiform som i følge gamle tekster skal være over 5000 år gammel.

Dette er en helhetlig behandlingsform, med en individuell behandlingsplan.

Målet for en akupunktør er å behandle årsaken til pasientens lidelse og nødvendigvis ikke symptomet.

Når årsaken er fjernet, har ikke kroppen behov for å fremvise symptomer på ubalanse.

Akupunktur er blitt den internasjonale betegnelsen på denne gamle kinesiske behandlingsmetoden, selv om det er et vestlig ord. Zhen Jiu kalles metoden på kinesisk, det betyr nåling og varming.

Energibaner.

I følge kinesisk medisin finnes det baner/kanaler som distribuerer energi eller "Qi" mellom organsystemene i kroppen, på samme måte som vi i vesten snakker om blodårer og lymfe.

Disse kanalene blir kalt for "meridianer" og henger sammen i den forstand at energien sirkulerer fra en meridian til den neste i et evig kretsløp.

Dersom energien ikke løper som normalt i meridianene, dvs. energien er blokkert eller svekket i organsystemene, vil det kunne gi ubehag eller sykdom.

Kinesisk medisin.

Akupunktur er bare en del av den tradisjonelle kinesiske medisinen. I tillegg til akupunktur omfatter kinesisk medisin: urtemedisin og kostholdsveiledning samt Tai Ji og Qi-Gong.

Dette er øvelser man kan lære for å få kroppen i balanse, mer på linje med Yoga.

Det akupunktør lærer på skolen er oppfattelsen og forståelsen av at kroppen er et helhetlig system, hvor kropp og sjel er integrert og gjensidig påvirker hverandre.

Balanse.

Kroppen vår prøver til enhver tid å opprettholde balanse og likevekt (Yin og Yang).

Ved for stor fysisk og/eller psykisk belastning, uten påfølgende hvile og innhenting, kan denne bli forstyrret og det oppstår symptomer, som ubehag eller sykdom, som tegn på ubalansen.

Hvordan stilles diagnosen?

Personlig intervju:

For at en akupunktør skal kunne stille så riktig diagnose som mulig er det viktig at pasienten forteller hva som plager ham/henne på en så grundig måte som mulig.

I denne forbindelse stiller akupunktøren en rekke spørsmål om symptomene for å få finne hvilke energisystemer, indre organer og meridianer som er svekket eller i ubalanse.

En del av disse spørsmålene kan virke ulogiske for en som ikke kjenner tenkemåten i kinesisk medisin.

Pulsdiagnose:

På hvert håndledd kjennes det på tre pulsposisjoner. I hver posisjon er det flere nivåer.

Disse posisjonene og nivåene representerer organer og systemer i kroppen.

Når en akupunktør kjenner på pulsen, forteller denne om problemets art og er et hjelpemiddel til å stille riktig diagnose.

Tungediagnose:

På tungen ser akupunktøren på farge, form, tykkelse på tungen, om den er tørr eller fuktig, om det er furer eller sprekker og hva slag belegget er.

Det er viktig at pasienter ikke børster bort tungebelegget før de skal til behandling. Da vil akupunktøren kanskje ikke få et riktig bilde av lidelsen.

Ut fra det personlige intervjuet og undersøkelser av tunge og puls stilles en diagnose og det avgjøres så hva som skal gjøres av behandling.

Hva kan behandles?

Akupunktur brukes gjerne ved akutte og kroniske lidelser av enhver art og vil kunne bidra til bedring av psykisk og fysisk helse. Dette gjelder også ved kroniske plager hvor man ikke har fått en diagnose.

Det er en behandlingsform som f.eks. kan brukes ved:

- Muskel-/skjelettplager, bl.a.
 - Stiv nakke og skuldre.
 - Tennisalbue, musearm.
 - Vond rygg.
- Hodepine, migrene, svimmelhet.
- Sliten og energiløs.
- Forkjølelse/influensa.
- Bihulebetennelse.
- Smerter etter tannbehandling.
- Mage-/tarmlidelser.
- Urinveisinfeksjoner.
- Menstruasjonsproblemer/PMS.
- Impotens.
- Prostataproblemer.
- Barnløshet.
- Pollenallergi.
- Astma.
- Søvnproublemer.
- Emosjonelle lidelser.
- Røykeavvenning m.m.

Behandlingen:

- Avhengig av lidelsen ønsker akupunktøren at pasienten skal behandles fra 1 til 3 ganger pr. uke. Det vanligste er allikevel 1 til 2 ganger pr. uke.
- Behandlingen hos en NAFO akupunktør varer vanligvis mellom 20 og 45 minutter hver gang.
- Akupunktøren velger ut i fra diagnosen, punkter som passer for deg, og setter vanligvis fra noen få og opptil 15 - 20 nåler per behandling. Behandlingen blir derved individuell og pasienter som kommer med tilsynelatende samme lidelse blir ofte behandlet på forskjellig måte.
- Det brukes tynne, sterile engangsnåler og disse settes i spesifikke punkter i meridianene for å påvirke kroppens egen evne til å helbrede seg selv.
- En viktig indikator akupunktøren har på at nålen er satt riktig, er at pasienten opplever en spesiell følelse eller "de Qi" som kineserne kaller det. Nålene blir vanligvis stående urørt, men de kan også manipuleres med fingrene, varmes opp (moxa) eller stimuleres elektrisk, avhengig av hvilke effekter man ønsker å oppnå. Det er også vanlig at denne "nålefølelsen"; beveger seg fra nål til nål.

Ved f.eks. muskelsmerter vil det noen ganger brukes kopping i behandlingen; det er rett og slett kopper som varmes opp og settes på de ømme musklene.

Er akupunktur vondt?

De fleste kjenner et lite stikk idet nålen settes inn.

- Man kan også kjenne en spenthetsfølelse, press, prikking, varme eller nummenhet når ”nålefølelsen” oppstår.
- Det å bli søvnig eller trøtt under og etter akupunkturbehandling er helt vanlig, noen føler seg behagelig avslappet og sovner gjerne, og enkelte har ingen spesielle fornemmelser i forbindelse med behandling.

Er akupunktur farlig?

Akupunktur er en trygg behandlingsform når man går til en kvalifisert akupunktør.

- NAFO er den akupunktørorganisasjonen i Norge som stiller de strengeste kvalitetsmessige krav til utdanning og yrkesutøvelse. Pasienten kan i enkelte tilfeller få et lite blått merke der hvor nålen har stått som følge av små blødninger i området. Denne blødningen stoppes med en bomullsdott i løpet av noen sekunder.

Akupunktur internasjonalt.

Det internasjonale samlingsorganet for akupunktører er World Federation of Acupuncture and Moxibustion Societies (WFAS). WFAS ble stiftet i Beijing 1987. Norsk Akupunktur Forening (NAFO) har vært medlem fra starten av. WFAS er fra 1998 referanseorganisasjon i akupunktur for WHO og er den første og eneste verdensomspennende akupunkturforeningen.

Nærmere hundre nasjonale akupunkturforeninger fra ca 70 land er nå medlem av WFAS.

Verdens Helseorganisasjon (WHO) kom i 2002 med en liste på over 100 sykdommer hvor akupunktur anses å ha effekt. Dette er en revidert liste fra 1979. Akupunktur er den alternative behandlingsformen som er best dokumentert og som står nærmest til å bli offentlig godkjent.

Indikasjoner:

Kilde: Verdens helseorganisasjon (WHO).

- Øye:
 - Konjunktivitt, akutt øyebetennelse.
 - Myopia, nærsynthet.
 - Sentral Retinitis, netthinnebetennelse.
 - Cataract, grå stær.
- Luftveier:
 - Sinusitt (bihulebetennelse), akutt.
 - Rhinitt (nesekatarr), akutt.
 - Generelle forkjølelser.
 - Tonsilitt (halsbetennelse).
 - Bronkitt, akutt.
 - Astma bronchiale (astmabronkitt).
- Oralt:
 - Dentalgi (tannmerter).
 - Smerte etter tannekstraksjon.
 - Gingivitt (tannkjøttbetennelse).
 - Pharyngitt (betennelse i svelget), akutt og kronisk.

- Gastrointestinalt:
 - Gastritis (magekatarr), akutt og kronisk.
 - Svangerskapskvalme.
 - Hyperaciditet (syreoverskudd).
 - Ulcus duodeni (sår på tolvfingertarm), kronisk.
 - Colitis (tarmkatarr), akutt og kronisk.
 - Akutt basillær dysenteri.
 - Obstipasjon (forstoppelse).
 - Diaré.
- Nevrologiske og ortopediske sykdommer.
- Hodepine.
- Trigeminus nevralgi (nervebetennelse i ansikt).
- Fascialisparese (ansiktsslammelse).
- Perifer nevropati.
- Poliomyelitis paralysis.
- Morbus meniere.
- Nevrologisk dysfunksjon av blære.
- Enuresis nocturna (sengevæting).
- Intercostal nevralgi.
- Periartritt humeroscapularis (skulder/arm – syndrom).
- Tennisalbue.
- Øsofagusspasme og cardiespasme (kramper i spiserør, mage).
- Ischialgi, lumbago.
- Rheumatoid artritt (reumatiske leddbetennelser).

Kopping (Cupping).

Kopping er en behandlingsform som egner seg spesielt ved:

- Nakkesmerter.
- Ryggvondt.
- Leddsmerter.
- Ansiktsslammelse.
- Bihulebetennelser.
- Allergi/forkjølelse.
- Visse hudlidelser.

Akupunkturpunktene og smerteområder kan påvirkes ikke bare med nåler eller massasje. Også i gammel norsk folkemedisin brukte man kopping. Vi finner den igjen som behandlingsform i mange kulturer, og i Kina er teknikken vevet inn i akupunkturteorien.

Teknikken er enkel.

Man varmer opp luften inne i koppen, som ofte er en rund glasskule med åpning, og setter den raskt på huden. Luften avkjøles, det oppstår vakuum, og koppen suger seg fast.

Graden av vakuum reguleres etter behov. Dette virker som en slags "omvendt" massasje.

Blodsirkulasjonen øker, og dette lindrer smerter og spenning.

I tillegg kan man bruke koppene i stedet for, eller sammen med, nåler ved visse akutte lidelser som forkjølelser, hørsnue, elveblest, ansiktsslammelse (Bell's palsy) m.m.

Øreakupunktur.

Øreakupunktur har vært mye brukt i kinesisk medisin, I vesten ble denne behandlingen gjeninnført av franskmannen dr. Paul Nogier på 60-tallet.

Man sier at øret gjenspeiler fosteret i livmoren med hodet vendt nedover.

Øreflippen representerer hodet; alt som har med tungen, øynene, mandlene, tennene og øret å gjøre, befinner seg i øreflippen.

Plasseres en kropp i fosterstilling over øret med hodet ned og ryggen ytterst på øret vil punktene for de andre organene være plassert på øret hvor de naturlig ville ligge i kroppen.

Når det oppstår ubalanse, svakhet, skade eller sykdom i organismen, vil dette gjenspeile seg i et eller flere trykkømfintlige punkter i øret.

Måten å behandle ubalanser i kroppen på er den samme som ved den klassiske akupunkturen.

En inngående sykehistorie og nøyaktig diagnose ligger også her forut for behandlingen.

Terapien brukes stort sett for de samme plager som man bruker klassisk akupunktur til og det settes små, svært tynne nåler i øret.

Til forskjell fra behandling på klinikken, som involverer nåler, kan terapeuten sette på noen små frø på øret som festes med teip. Med disse kan pasienten også behandle seg selv hjemme.

Disse frøene settes der det organet som skal behandles ligger.

Man kan med fordel bruke denne metoden til personer som er redd for nåler, f. eks. barn.

Pasienten kan så, når han/hun kommer hjem, eller er på jobb, trykke på og stimulere disse punktene for å bedre sin ubalanse.

Behandlingen brukes ved f. eks. røykeavvenning hvor en av de ønskede effekter er å redusere/fjerne røykesuget. Behandlingsformen likner refleksologi eller soneterapi.

Ved å sette nåler, stimuleres bestemte punkter i øret.

Denne metoden kan brukes alene eller sammen med klassisk akupunktur ved f. eks. følgende tilstander:

- akutte betennelsestilstander.
- muskel-/skjelettplager.
- idrettsskader.
- røykeavvenning.
- allergier.
- øre-nese-halsplager.
- hodepine, migrene.
- uro, stress.
- menstruasjonsplager.

Elektroakupunktur.

Elektroakupunktur er en nyere akupunktur metode, hvor vi benytter et elektrisk apparat.

Vi kobler dette apparatet på de nålene vi har satt og sender inn svak strøm for å kunne stimulere akupunkturpunktene ytterligere. Elektroakupunktur brukes mest ved smertetilstander for eksempel i hånd, arm, skulder, ankler, fot, knær, hofter og rygg.

Det kan også brukes ved bihule- og ørebetennelse.

Urtemedisin.

I urtemedisinen behandles sykdommer/ubalanser ved hjelp av urter og planter med medisinsk effekt.

Dette kalles også fytoterapi. Fyton på gresk betyr plante, terapi betyr behandling av sykdommer.

I urtemedisinen brukes de utvalgte urtene som de er. De er som oftest tørket, og pasienten får med seg en pose eller flere fra behandleren sin og må koke denne blandingen selv ut fra en gitt oppskrift.

De kan også komme som tabletter.

Spesialpreparater som salver og tinkturer laget på urter blir også ofte brukt. Det beste med urter er at de er effektive midler uten at pasienten opplever noen bivirkninger.

Dette er en gammel behandlingsform, i likhet med akupunktur.

I en kinesisk legebok fra ca 3000 f. kr., omtales 1000 legeplanter. Egypterne skrev i ca 1600 f.kr om bl.a. hvitløk, einerbær og karve samt nesten 700 andre legende planter.

Både i Kina og Egypt laget man piller, salver og ekstrakter av planter for flere tusen år siden.

I dag er utbredelsen av urtemedisin i Kina stor. Urte- og akupunkturbehandlingen på noen av de større sykehusene fordeler seg med ca 80 % som urter og ca 20 % som akupunktur.

Planter og plantestoffer står sentralt i fremstillingen av legemidler.

Av våre vanligste legemidler kommer ca 50 % fra plantestoffer. Legemidlene som fortsatt isoleres direkte fra plantene er f.eks. morfin, mange typer antibiotika og en del hjertemedisiner.

I vesten er det bl.a. akupunktører med utdanning og erfaring fra urtemedisin som kan gi ut urter.

Både leger og legemiddelindustrien har fått øynene opp for dette markedet.

Urter og naturpreparater til medisinsk bruk er i stadig vekst.

Kostholdsveiledning.

Akupunktøren skal ikke bare behandle, han/hun skal også gi råd om hvordan pasienten selv kan bidra til raskere å bli friskere. Disse rådene kan bl.a. bestå i å gi kostveiledning.

Hva bør pasienten spise av mat, hvor ofte skal han spise, hva bør han holde seg unna (ting som forverrer tilstanden) samt mat han vet at han ikke tåler.

Hvilke vitaminer som kan være fornuftig å ta, hvor mye vann man bør drikke og så videre.

Av og til kan akupunktøren også foreslå behandling med urtemedisin i tillegg til akupunktur.

Resultatet kan godt bli:

- Bedre og sunnere kosthold og et bedre liv.
- Vektreduksjon.
- Forebygging og/eller behandling av sykdom med riktig ernæring.

Riktig ernæring er viktig for å oppnå og opprettholde god helse, og å styrke kroppens immunforsvar.