

WHO's liste over indikasjoner for akupunktur:

Smertetilstander: Akupunktur brukes mye for kroniske smertetilstander. Spenningshodepine, migrene, kroniske smerter i muskel-skjelett-systemet (f eks smerter i nakke, skulder, albu, håndledd, fingre, rygg-rad, lumbago, hofte, knær, ankler, føtter og tær kombinert med innskrenket bevegelighet), reumatoid artritt (i stadium I og II), kjeveleddsproblemer, akutte smerter, postoperative smerter, skader og forstuvning).

Neurologiske tilstander: Hodepine, migrene, neuralgier (f eks trigeminusnevralgi), hemiplegi etter hjerne-slag, Bellsparalyse (perifer fascialisparese)

Luftveier: Allergisk rhinitt, kronisk sinusitt, akutte symptomer på betente mandler og halsbetennelse, men her anbefales også antibiotika, bronkial astma uten komplikasjoner.

Fordøyelse: Mange funksjonelle og psykosomatiske forstyrrelser kan behandles med akupunktur. Kvalme og oppkast etter operasjon, og etter cellegiftbehandling, for mye eller lite magesyre, forstoppelse, diaré, irriterabel tykktarm, gallesten.

Blod: Leukopeni etter stråle- og cellegiftbehandling.

Tilstander i urinveier og genitalia: Hovedsakelig funksjonelle eller psykosomatiske problemer. F eks inkontinens, enuresis, urinretensjon, blæresten, impotens, mannlig infertilitet, sædkvalitet, (kronisk blærekatarr hos kvinner, står ikke på WHO's liste, men er nylig dokumentert i Norge).

Gynekologiske forstyrrelser: Menstruasjons-smerter, premenstruelle spenninger, kvinnelig infertilitet, svangerskapskvalme, feil fosterstilling, hjelp til smertelindring og utdriving ved fødsel, mangelfull melkeproduksjon etter fødsel.

Hjerte/kar-tilstander: For lavt og for høyt blodtrykk, psykosomatiske hjertesykdommer, lindring av smerte ved hjertekrampe.

Lettere psykiatriske tilstander: Lettere depresjons og angsttilstander, søvnløshet, ulike stresstilstander.

Avhengighetsproblemer: Tobakksavhengighet, alkoholavhengighet, narkotikaavhengighet, overdreven spising. Gjelder både hjelp ved avvenning og abstinensproblemer som uro, nervøsitet, overdreven appetitt osv.

Sanseorganene: Menières syndrom, smerter i øret.

Annet: Herpes zoster (helvetesild).

Listen er hentet fra Norsk Forening For Klassisk Akupunktur (NFKA).

Informasjonsserien

Akupunktur noe for deg?

Akupunktur ved seteleie

Akupunktur ved allergi

Akupunktur ved infertilitet

Akupunktur i svangerskap og barseltid

Akupunktur ved hodepine og migrene



Akupunktur ved hodepine og migrene

Informasjon



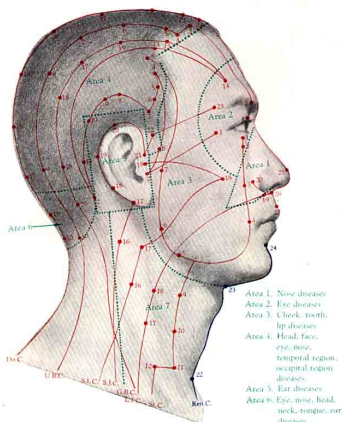
Alfheim 28;
1384 Asker
95 12 62 93

www.portalenhelse.no



Alfheim 28, 1384 Asker
95 12 62 93
www.portalenhelse.no

Hodepine og migrene



Meridianer på hodet

Tradisjonell Kinesisk Medisin (TKM), grunnlaget for akupunktur, mener at migrene og hodepine skyldes ubalanse i energisirkulasjonen i meridiankretsløpet. Meridianene transporterer vitalenergi og blod rundt i hele kroppen.

Ubalanse i meridianene kan skyldes underskudd, overskudd eller stagnasjon av energi. Dette kan oppstå som følge av faktorer fra kosthold; intoleranse for matvarer eller kosthold som danner slaggstoffer i kroppen. Andre faktorer er traumer, skader, stress, bekymring, lite søvn, overarbeid, for mye eller for lite trening, eksponering for vær, miljøfaktorer med mer. Ubalanse kan oppstå som en konsekvens av flere faktorer, og kan starte å utvikle seg tidlig i livet, men først gi symptomer senere i livet.

Hvilke meridiansystemer som er involvert ved hodepine/migrene, fremkommer ved å definere smertens karakter, kartlegge hvordan kroppen fungerer og gjennom tunge og puls diagnose. Når ubalansen er identifisert utføres individuell akupunktur behandling.

Akupunktur retter opp ubalanse

Ubalanser i meridianene rettes opp ved å stimulere akupunkturpunkter. Punktene velges ut fra den individuelle ubalanse. Det betyr at to personer med hodepine kan ha forskjellig meridianubalanse og dermed få ulik behandling.

Meridiankretsløpet dekker hele kroppen, derfor kan punkter på hender og føtter benyttes ved behandling av hodepine.

Tynne sterile akupunktur nåler av kirurgisk stål, injiseres i punkter langs meridianene. Det benyttes en spesiell teknikk, slik at selve innstikket gjennom huden ikke skal oppleves vondt.

Nålen føres langsomt inn mot selve akupunkturpunktet, hvor det skal kjennes en form for spreng, press, nummenhet, bølger med mer. Dette kalles for DeQi eller nålefølelse, og undersøkelser viser at de som opplever nålefølelse får best resultater. Nålefølelsen kan forsvinne raskt, men fornemmelser av den kan komme og gå under behandlingen.

Studier gjort på akupunktur for hodepine & migrene

Den medisinske søkebasen PubMed fant 224 artikler om akupunktur og migrene, i juni 2004.

Studier har funnet at personer som har brukt akupunktur for kronisk hodepine har færre hodepiner i løpet av et år. De har færre legebesøk, færre sykedager, og bruker mindre medisiner. Konklusjonen er at akupunktur bør vurderes i behandling av hodepine/migrene i forhold til bruk av smertestillende medisiner.

Akupunktur hjelper mot migrene

Migrenepasienter trenger mindre medisiner og færre sykemeldinger dersom de får akupunktur, viser ny forskning.

Vegar K. Vatn
Mennesker som lider av kronisk hodeverk, som migrene, kan få god hjelp av akupunktur. Nålene kan både lindre smertene og korte ned tiden smertene varer med flere dager. Det viser en studie gjort på 400 pasienter i England og Wales, skriver forskere i British Medical Journal, som svenske Upsala Nya Tidning har lest. Legene delte pasienter med hodeverk inn i to grupper. I tillegg til vanlig behandling, som begge gruppene fikk, ble den ene gruppen gitt 12 behandlinger med akupunktur. Pasientene førte dagbok over når de fikk hodeverk og hvor kraftig den var. De skrev også ned eventuell medikamentell behandling av plagene. Sammenligningen av dagboknotatene viste at de som fikk både akupunktur og medisiner hadde mindre problemer enn de som bare fikk medisiner. Dessuten viste det seg at de som fikk akupunktur brukte mindre medisiner, var sjeldnere hos legen og sykemeldte seg sjeldnere og færre dager. Mozon.no, 27.03.2004.

