

Medicinsk akupunktur

Akupunktur är en gammal behandlingsform som härstammar från Kina där den använts i cirka 4000 år. I Sverige har akupunktur använts av legitimerad vårdpersonal sedan 1984 då den godkändes som behandlingsmetod av Socialstyrelsen för behandling av smärttillstånd. Numera får metoden också användas vid sjukdomstillstånd där det finns vetenskapligt belägg och beprövad erfarenhet.

Den akupunktur som används av legitimerad vårdpersonal brukar benämnas medicinsk akupunktur eller västerländsk akupunktur där effekterna förklaras utifrån ett fysiologiskt perspektiv. Vid behandling av smärttillstånd kan man få effekter i olika delar av kroppen. Framförallt anses akupunktur kunna aktivera våra kroppsegna smärthämmande system, på liknande sätt såsom vid fysisk träning. Ökade halter av substansen endorfin har bland annat uppmätts efter behandling med både akupunktur och fysisk träning. Behandling med akupunktur kan också påverka både muskelspänningar och den ökade vakenhetsgrad som är vanligt förekommande vid olika smärttillstånd samt minska obehagsupplevelsen som är förenad med smärtan. Lokalt i det område som nålarna placeras kan man få en ökad blodcirkulation och därmed en förbättrad läkningsförmåga. En del av dessa effekter kan ses omedelbart efter en behandling men det kan ta upp till 6 - 8 behandlingar innan en tydlig effekt kan upplevas. För att få en bestående effekt bör behandlingen upprepas regelbundet med 1 - 3 behandlingstillfällen per vecka.

Det totala antalet behandlingar brukar variera mellan 8 och 12. Initialt sker behandlingen ofta mer intensivt för att mot slutet av behandlingsperioden glesas ut. Varje behandlingstillfälle brukar pågå mellan 20 och 40 minuter.

Akupunktur nålarna som används är engångsnålar, mycket tunna (vanligtvis 0,2 – 0,4 mm tjocka) och sterilt förpackade. Vanligtvis används mellan 8 och 12 nålar per behandling. Nålarna kan placeras i det område som du har ont i och kompletteras med nålar i punkter nedanför armbåge och knäled för att förstärka effekten av de lokala nålarna.

Efter varje nålstick kommer behandlaren att stimulera nålen genom att rotera den fram och tillbaks för att framkalla en specifik nålkänsla, benämnd *deqi*. *Deqi* kan upplevas olika på olika nålpunkter men beskrivs ofta som dov, molande, stickande, eller som en ömhet eller tyngdkänsla. *Deqi* upplevelsen ska klinga av efter nålstimuleringen och ska således ej kvarstå mellan nålstimuleringarna. *Deqi*-känslan är skild från den upplevelse som själva nålsticket framkallar.

Ibland kompletteras behandlingen med elstimulering av några nålpunkter, så kallad elektroakupunktur. Detta kan leda till en förstärkt effekt.

Akupunktur är en mycket säker behandlingsmetod med få biverkningar. Efter de första behandlingarna kan du dock reagera med en ökad trötthet. Detta är normalt och mestadels av godo då det kan påverka sömnen positivt.

Du bör därför undvika att köra bil längre sträckor efter de första behandlingstillfällena och även begränsa ditt intag av alkohol dessa dagar. En del individer reagerar istället med ökad energi och du bör i så fall tänka på att ta det lugnt och inte utföra ansträngande aktiviteter eftersom du då kan förvärra ditt smärttillstånd.

Ett blåmärke kan uppstå på grund av punktion av mindre kärl och är ofarligt och övergående. Du kan också känna av lätt yrsel och illamående efter behandlingen men detta brukar gå över inom några timmar. Skulle du få mer ont direkt efter din behandling kan detta vara en reaktion på såväl undersökning som akupunkturbehandling men är vanligtvis övergående på 1-2 dagar.

Allvarliga biverkningar såsom en punktion på lungan är mycket sällsynt förekommande. Om du har fått nålar på bröstkorgen och efter behandlingen upplever att du blivit tungandad eller fått nytillkommen hosta bör du snarast uppsöka en akutmottagning och där meddela att du fått behandling med akupunktur. Tillståndet är akut men inte livshotande men behandling behöver sättas in snarast.

Om du har frågor kring din akupunkturbehandling – tveka inte att fråga din vårdgivare.

Information till Dig som ska få behandling med medicinsk akupunktur för Ditt smärttillstånd