



En av de alternative behandlingsformene det har vært gjort mest forskning på i verden, er akupunktur. I løpet av de 40 årene akupunktur har spredd seg i Vesten, er det gjort flere hundre studier som viser hva det er mest effektivt mot.

**40 år siden akupunktur kom til Vesten:**

# Dokumentert virkning på 43 helseplager

**:: Tekst og foto: Elisabeth Hægeland, [elisabeth.haegeland@mediumforlag.no](mailto:elisabeth.haegeland@mediumforlag.no)**

I Vesten er akupunktur en relativt ny behandlingsform, mens den i Kina har røtter 3000–4000 år tilbake i tid. Interessen for akupunktur i Vesten eksploderte etter at president Richard Nixon besøkte Kina med et pressekorps på begynnelsen 70-tallet. Journalistene rapporterte begeistret om operasjoner utført uten annen bedøvelse enn med akupunktur nåler. Det var da man innen vestlig medisin forstod at akupunktur måtte tas på alvor.

## Hjelper mot 43 helseplager

Verdens Helseorganisasjon (WHO) holdt verdens første internasjonale symposium om akupunktur i 1979, hvor akupunktører fra flere land ble spurt om hvilke lidelser nålene kunne kurere. Resultatet var at akupunktur kunne hjelpe mot 43 helseplager – alt fra leddgikt til hikke. Men forslagene var ikke basert på formelle kliniske studier. Mange av akupunkturstudiene som fantes, gikk for å ha dårlig kvalitet i henhold til vestlig medisinsk standard, og de viste sprikende resultater.

I Norge har det vært forsket på aku-

punktur siden begynnelsen av 1990-tallet, og flere av artiklene er publisert i internasjonalt anerkjente tidsskrifter. I perioden 2003–2010 er det avlagt seks norske doktorgrader (Borud 2010, Jensen 2009, Dong He 2008, Norheim 2005, Alræk 2004 og Sagli 2003). I dette tidsrommet er også flere store enkeltstudier utført.

Det finnes også mange store befolkningsundersøkelser på akupunktur, spesielt i Kina og India. Men i vestlig medisin blir ikke disse studiene tatt på alvor, blant annet på grunn av forskningsmetodene.

## Utfordrende forskning

Det mest utfordrende for Vesten angående akupunktur har vært å finne gode forskningsmetoder. Akupunktur er et komplekst medisinsk system med mange ulike tilnæringsmetoder. Det er et helhetlig system hvor alle pasienter behandles individuelt. Selv om to personer har samme sykdom, kan de få to ulike behandlinger fordi de er to forskjellige personer med ulik historikk, ulik livsstil og ulike konstitusjoner.

Dette har vært problematisk for vestlige leger og helsepersonell å forstå. Vestlig medisin trenger forklaring på hvorfor behandlinger og medisiner virker. Man trenger bevis på at det virker mot et spesifikt symptom og klare retningslinjer om hvordan sykdommer skal behandles.

Man tar altså utgangspunkt i sykdommen, symptomene og behandlingen av disse. I kinesisk medisin og naturmedisin går man utifra at alle pasienter er forskjellige og trenger individuell behandling ut ifra årsaken i hvert enkelt tilfelle. Man behandler hele personen, ikke bare sykdommen.

## Lurt av dobbeltblinde studier

Etter at akupunktur ble innført i Vesten, har også Kina fattet interesse for vestlige forskningsmetoder. Det gjelder spesielt dobbeltblinde studier, som er «gullstandarden» i medisinsk forskning. Men dette har ikke gått helt smertefritt.

Cecilie Brewer, lederen i Akupunkturforeningen i Norge, mener vi blir lurt av dobbeltblinde studier på akupunktur, fordi de er umulig å gjennomføre på korrekt måte. ►

– Alt som står om dobbeltstudier, er uinteressant når det gjelder akupunktur. Dobbeltblinde studier er ikke en egnet studiedesign for akupunktur, fordi det er vanskelig å blinde både den som setter nåler og den som får nåler. Når du forsker på akupunktur med dobbeltblind metode, gir det resultater uten verdi, sier hun.

Det har også vært vanskelig å finne en god placebokontroll for randomiserte kontrollerte studier av akupunktur. Såkalt «sham»-akupunktur blir ofte brukt. Da settes nåler enten i kroppen på andre steder enn akupunkturpunktene hvor de antas ikke å ha noen effekt, eller narrenåler som skal lure pasientene til å tro at nålen penetrerte huden. Problemet er at også narrenålene kan gi en effekt.

– Man leter fortsatt etter gode metoder. Men nå finnes det flere gode enkeltstudier, blant annet på urinveisinfeksjon, muskel- og skjelettsmerter, cellegiftindusert kvalme, svangerskapskvalme, migrene og overgangsplager for kvinner, sier Brewer.

Studiene hun anbefaler å ta på alvor er randomiserte studier, hvor den som evaluerer resultatene, er blindet og ikke vet hvilken behandling de ulike gruppene har fått.

– All annen blinding i studier skal vi være svært kritisk til, sier hun. Hvorfor dobbeltblinde studier likevel blir brukt, tror hun skyldes mangel på kunnskap om akupunktur og forskningsmetoder.

## Kjente virkninger

I Vesten er akupunktur mest kjent for sin smertedempende effekt. Lidelser i rygg, nakke og skuldre er blant de vanligste plagene folk går til akupunktør for. Men akupunktur har vist seg å ha effekt på mye mer enn dette – blant annet luftveisproblemer, allergi, hodepine og migrene, infertilitet, søvnproblemer og lettere former for depresjon.

God effekt av akupunktur er vist ved flere typer smerte og kvalme, som svangerskapskvalme og kvalme etter operasjoner og cellegift, samt flere kvinnelidelser som PMS-plager, uregelmessig menstruasjon, urinveislidelser og hetetokter.

Ellers kan akupunktur bidra til å stabilisere blodtrykk, bedre mage- og tarmfunksjonen og stimulere immunsystemet. Positiv effekt av akupunktur har vist seg ved en del revmatiske lidelser. I en studie gav akupunktur lindring til 80 prosent av pasienter med artrose i armer, bein og ryggrad, for å nevne et eksempel (Huard, Wong, 1968).

## Mot kroniske smerter

Akupunktur mot smertetilstander har bred aksept innen den offentlige helsetjenesten i Norge. Smerteklinikker ved flere norske sy-

kehus og institutter tilbyr akupunktur som behandling, noen henviser til akupunktører utenfor sykehuset.

Det finnes gode beviser for at akupunktur kan lindre smerte fordi det stimulerer frigjøring av kroppens egne smertestillende stoffer – endorfiner og enkefalin. Det er også et godt grunnlag for å si at akupunktur kan redusere bruken av smertestillende medisiner. Flere oversiktsartikler og enkeltstudier rapporterer om mindre bruk av smertestillende når pasienter får akupunktur. (Pennick 2007, Endres 2007, Melchart 2005 m.fl.)

En randomisert, placebokontrollert studie viser at akupunktur er mer effektivt enn tradisjonell massasje mot kronisk nakkesmerter (BMJ 2001; 322). Her deltok 177 pasienter med kronisk nakkesmerter, som i tre uker fikk fem halvtimes behandlinger per uke. De ble tilfeldig fordelt i tre grupper – en gruppe fikk akupunktur, en fikk massasje og en fikk narrenåler. Ekke akupunktur viste seg å være mest effektivt for de som hadde hatt nakkesmerter i over fem år og for de som hadde fysiske og psykiske spenningsmerter.

I en annen studie fikk 204 pasienter med smertefulle kroniske lidelser behandling med elektro-akupunktur, som resulterte i 74 prosent betydelig smertelindring i over tre måneder etter behandling (Cheung 1985).

## Migrene og hodepine

En stor studie med over 20.000 deltakere ved University of California viste at akupunktur fører til betydelig reduksjon i hyppigheten og intensiteten av spenningshodepine og migrene (Millman 1977).

En britisk studie viser at pasienter med hodepine som fikk akupunktur, opplevde 22 færre dager med hodepine årlig enn kontrollgruppen som fikk vanlig behandling. De fungerte også bedre fysisk, hadde mer energi og kjente seg friskere. De brukte 15 prosent mindre medisiner, oppsøkte lege 25 prosent færre ganger og sykmeldte seg 15 prosent mindre (Vickers 2004).

I en nyere studie sank både antall hodepinedager og smerteintensiteten blant de som fikk akupunktur, i forhold til de som fikk vanlig behandling. Resultatet holdt seg etter seks måneders kontroll. Pasientene opplevde også bedre livskvalitet (Witt 2008). En stor engelsk studie viser samme resultat (Vickers 2007).

## Støtte ved fødsel

De fleste fødeavdelinger i Norge har i dag tilbud om akupunktur, og stadig flere jordmødre tar en tilleggsutdanning i akupunktur for å dekke etterspørselen. Siden 1996 har det i Norge vært en stor økning i



*Under president Richard Nixons historiske reise til Kina tidlig på 70-tallet ble journalisten James Reston livstruende syk med blindtarmbetennelse. Han ble innlagt på sykehus og fikk blindtarmen fjernet. Det spesielle var at de kinesiske legene brukte akupunktur som anestesi, noe som imponerte Nixon. Hendelsen førte til et utvekslingsprogram mellom leger i de to landene, og Vesten fikk akupunktur.*

bruken av akupunktur som smertelindring ved fødsel, ifølge en studie fra 2005.

En norsk undersøkelse fra 2003 viser at akupunktur reduserer fødselssmerter og er et godt alternativ til medisinsk smertebehandling. Når akupunktur gis under fødselen, kan det minske bruken av smertestillende medisiner, viser norske studier (Nesheim 2003, Skilnand 2002).

Tre studier med totalt 212 kvinner viser at færre av kvinnene som fikk akupunktur trengte midler for å sette i gang fødselen, i forhold til de som ikke fikk akupunktur.

## Mot avhengighet

Det britiske medisinske tidsskriftet *The Lancet* publiserte i 1989 en studie hvor akupunktur ble brukt i behandlingsprogrammet for alkoholikere. Det førte til en betydelig økning i antallet som fullførte programmet. Akupunktur reduserte alkoholbehovet, gav færre tilbakefall og færre nye innleggelses til avrusningsenteret.

Andre studier har vist at akupunktur er effektivt i behandling av opium- og heroinavhengighet, med 100 prosent suksess i å lindre abstinenssymptomer.

Dr. Jay Holder, grunnlegger og leder av avvenningsklinikken Exodus i Miami, har vellykkede resultater i behandlingen av



avhengighet til spill, mat, arbeid, sex og stimulerende stoffer. Han har utviklet en type øreakupunktur for å behandle avhengighet. Ved å bruke øreakupunktur har dr. Holder rapportert om 80 prosent suksess ved avhengighet av nikotin, alkohol, kokain, heroin og andre sentralstimulerende stoffer.

I dag er det omtrent 300 akupunkturbaserte sentre for behandling av avhengighet i USA. Flere metadonprogrammer i New York bruker akupunktur. Avrusningsprogrammer med akupunktur er også etablert i Sverige, Canada, Mexico, Storbritannia, Tyskland, Ungarn, Romania, Spania, Saudi-Arabia og Trinidad.

## Bedrer psykisk helse

Ifølge professor Pierre Huard og dr. Ming Wong ved medisinsk enhet i Paris og Rennes har akupunktur like god effekt som beroligende medisiner hos personer med depresjon, bekymring, søvnløshet og nevroser, også med rask og langvarig effekt.

Akupunktur kan ha en positiv virkning i behandling av depresjon – noen ganger like bra som medikamenter, ifølge to oversiktsartikler (Hao 2008, Leo 2007). En tredje oversiktsartikkel påviser at en av fire studier viser at akupunktur gir bedre virkning enn narreakupunktur (Mukaino 2005), mens den fjerde oversiktsstudien viste at pasienter som fikk akupunkturbehandling, opplevde større bedring enn de som kun fikk medisiner (Smith 2005).

To studier om akupunktur og Alzheimers viser at akupunktur kan forbedre pasientenes motoriske og verbale ferdigheter, humør og kognitive funksjoner (L.N. Emerson og H. Kao). Studien ble presentert på «World Alzheimer's Conference» i Washington D.C. i 2000.

Noe av grunnen til at akupunktur kan påvirke psykiske lidelser er at det frigjør serotonin, et hormon som er viktig for å regulere humør, seksualitet og appetitt. Lavt serotoninnivå er koblet til depresjon, angst, bipolar lidelse, tvangslidelser, migrene, tinnitus og fibromyalgi.

## God hjelp mot astma

En pilotstudie der 134 barn med diagnostisert astma fikk behandling med lysakupunktur ble presentert på en medisinsk akupunkturkongress i Edinburgh i 2002. Studien ble utført av legen og akupunktøren Wilhelm Schjelderup, akupunktøren Susan Thorkildsen og legen Olav Stadheim.

Over 80 prosent av barna ble enten helt bra eller så mye bedre at atmalidelsen ikke lenger var en belastning for dem. Behandlingen medførte ingen bivirkninger. De som utførte studien, tilbød å gi gratis behandling til barn fra Astma- og Allergi-

foreningen, men dette ble ikke tatt imot. Foreningens begrunnelse var at «*dette ville være forskjellsbehandling i forhold til andre metoder*». De andre metodene som blir brukt ved astma, er farmasøytisk medisin som kun kan lindre symptomer, men ikke helbrede astma.

## Velg akupunktør med omhu

Alt i alt kan akupunktur ha en effekt ved en hel rekke plager, spesielt ved smerte, kvalme og typiske kvinneplager, allergi og astma. Men det er viktig at man finner en godt utdannet akupunktør som behandler

etter trygge og solide standarder.

Selv om akupunktur innebærer langt færre bivirkninger enn vestlig medisin, er det ikke helt risikofritt. En alvorlig bivirkning som kan skje, er punktering av indre organer. Dersom hygiene og sterilisering av nåler ikke følger sikre prosedyrer, er det fare for infeksjoner og overføring av smittsomme sykdommer.

Den største faren for pasienten er dersom akupunktøren ikke er godt nok utdannet innen både vestlig og kinesisk medisin, ifølge Akupunkturforeningen. Derfor bør du velge din akupunktør med stor omhu.

## Dette har akupunktur vist seg å virke mot:

Bivirkninger av strålebehandling og/eller kjemoterapi, allergisk rhinitt (inkludert høysnue), biliær kolikk, nyrekolikk, depresjon, akutt dysenteri, smerter ved magesår, kronisk gastritt og magekramper, ansiktssmerter, frossen skulder, hodepine, høyt blodtrykk, igangsetting av fødsel, knesmerter, isjas, korsryggsmerter, tennisalbue, nakkesmerter, tannmerter, morgenkvalme, kvalme og oppkast, postoperativ smerte og kvalme, leukopeni, leddgikt, slag, forstuing av ledd, primær dysmenoré og korrigerende av feilposisjonert foster.

(Kilde: «*Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials*» av WHO)

## Finn godkjent akupunktør

Akupunkturforeningen i Norge jobber for autorisasjon av akupunktører som en ny gruppe helsepersonell. Fullverdige medlemmer av foreningen må ha dokumentert minst 120 studiepoeng med akupunkturfag og 90 studiepoeng fra medisinske fag. For å finne godkjente akupunktører, se: [www.akupunktur.no](http://www.akupunktur.no) og trykk «Finn din akupunktør». Du kan også ringe dem på tlf. 22 41 78 88.

## Anbefalt lesning om akupunktur:

- Akupunkturforeningen i Norge har laget en god oversikt over norske og utenlandske studier som er gjort på akupunktur: [www.akupunktur.no](http://www.akupunktur.no)
- «*ForskningsNytt*» nr. 1–3 på [www.syntropi.no](http://www.syntropi.no)
- «*Alternative Medicine: The Definite Guide*» (2002) Prill, Trivieri, Anderson & co, Celestial Arts



Yuri Arcurs/shutterstock.com