

## Kroppens meridianer

Meridianerna utgör grunden för den traditionella kinesiska läkekonsten. Kroppens meridianer beskrivs som nålpunkter som binds ihop till en linje. Meridianerna genomströmmas av livsenergi, så kallad Qi. Är man frisk flyter, enligt den kinesiska läkekonsten, Qi harmoniskt, men vid sjukdom uppstår blockering eller oregelbundenhet i flödet. Utefter meridianerna ligger akupunkturpunkterna. Genom att stimulera dessa med nålar återskapas balans.

KÄLLA: WWW.DR-MA-AKUPUNKTUR.COM

# Akupunktur – från alternativ till komplement

TEXT ANN THÖRNBLAD FOTO YVONNE ENMAN

Akupunktur är en av de komplementära eller alternativa behandlingsformer som används inom sjukvården för att lindra smärta. Smärtan har reducerats vid både knäartros och fibromyalgi visar resultat av flera studier. Docent och leg. sjukgymnast Eva Haker har använt sig av metoden i sitt arbete i snart 20 år och hon forskar också kring akupunkturs effekter.

Akupunktur är en mångtusenårig behandlingsmetod som ingår som en del av traditionell kinesisk medicin (TCM). Forskning har visat att akupunktur verkar via hormon-, nerv- och cirkulationssystemet. Stimulansen från nålarna aktiverar inåttledande sensoriska nervtrådar som når olika strukturer i hjärnan där olika kemiska så kallade transmittorsubstanser frigörs och transporteras ut i kroppen.

Rent praktiskt använder akupunktören tunna, sterila nålar av rostfritt stål som sticks genom huden över de specifika akupunkturpunkterna. Varje punkt har sin speciella funktion och kombinationer av punkter väljs beroende på sjukdoms- eller smärttillstånd. En vanlig fråga som Eva Haker får i sitt

arbete är just antalet nålar och varför de sätts i handens eller fotens så kallade distala punkter då smärtan är lokaliserad till axeln. Men de distala punkterna har visat sig förlänga den smärtlindrande effekten och det finns ett fysiologiskt underlag för detta.

### Smärta, artros och fibromyalgi

År 1984 godkände Socialstyrelsen akupunktur som en behandlingsmetod för smärta inom sjukvården. 1993 vidgades indikationsområdet till att även omfatta vissa sjukdomstillstånd. För såväl smärta som sjukdom gäller det att behandlingen sker enligt vetenskap och beprövad erfarenhet och att utövaren har tillräcklig utbildning och kunskap.

– Det har visat sig att nociceptiv smärta svarar bra på akupunktur, det vill säga smärttillstånd i ett intakt nervsystem och till det hör artros, kroniska ledinflammationer och fibromyalgi, säger Eva.

– I slutet på 90-talet gjordes två bra studier kring knäartros som visade att akupunktur lindrade smärtan, även om själva artrosen inte gick att bota. I den ena studien valde sju av 32 patienter som behandlats med akupunktur att avstå från operation, eftersom de hade blivit betydligt bättre. I en annan studie på höftartros visade sig akupunktur ge lika bra smärtlindring som steroidinjektioner i leden.

– Patienter med fibromyalgi har



**Eva Haker** disputerade 1991 med en avhandling om olika smärtlindrande behandlingsmetoder vid tennisarmbåge (lateral epikondylalgi). Hon arbetar på Rehabtjänst och hennes forskning är just nu inriktad på att studera akupunkturers effekter på autonoma nervsystemet; det vill säga de system som inte står under viljans kontroll.

Eva har arbetat med akupunktur i 18 år och bortsett från den smärtlindrande effekten av akupunktur är det de av patienterna rapporterade sidoeffekterna som har fascinerat henne. När hon är ledig tycker hon om att lyssna på musik - går gärna på konserter, spela golf när vädret är behagligt, läsa böcker och pyssla i trädgården på landet.

också svarat bra på behandlingen, visar flera studier under de senaste åren, fortsätter Eva. Sömnen har blivit bättre och smärtan har lindrats. Den här gruppen är extra känslig eftersom de har ett överkänsligt nervsystem, så det gäller att överväga hur starkt man ska stimulera och hur länge. Doseringen av behandlingen är viktig och mycket mer forskning behövs för att klargöra detta. Det är jämförbart med medicinernas dosering.

I flera studier har även en bättre livskvalitet kunnat påvisas. En studie omfattade nästan 10 000 behandlingar och förutom den smärtlindrande effekten rapporterades det vid cirka 25 procent av behandlingarna en förbättrad sömn,

samt att patienterna kände sig avslappnade och behagliga till mods.

– Men för att erhålla en smärtlindring med akupunktur behöver behandlingarna upprepas. De fysiologiska mekanismerna vid akupunktur påminner om fysiskt arbete. Vill du till exempel förbättra din fysiska prestationsförmåga krävs upprepade träningstillfällen, säger Eva.

#### **Ingen bot, men lindring**

Eva arbetar på en privatklinik i Stockholm och har forskningsanknytning till Karolinska Institutet. Hon har haft en lektorstjänst vid sjukgymnastutbildningen i Stockholm och är fortfarande ansvarig för en smärt/akupunkturkurs under studenternas sista termin.

I sin kliniska verksamhet behandlar Eva bland annat patienter med fibromyalgi, artros, artrit, nacksmärtor och tennisarmbågar. Hon ser en tydlig förbättring hos de flesta, även om patienter med fibromyalgi är svårbehandlade. Majoriteten av hennes patienter är kvinnor, cirka två tredjedelar, vilket hon tror handlar om att kvinnor är bättre än män på att söka hjälp för sin värk.

– Jag tycker att man bör se akupunktur som ett värdefullt komplement till annan vård, det handlar inte om att bota, utan om att lindra. Om resultatet blir att patienterna kan minska sitt medicinintag är mycket vunnit!