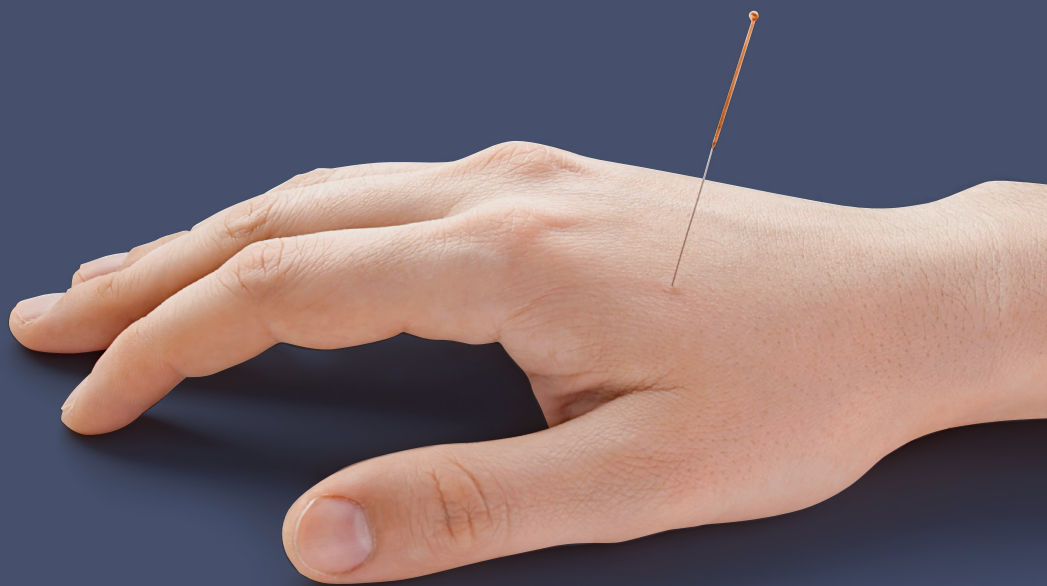


Information till patienter om

Akupunktur



Utgiven av Smärtsektionen
Fysioterapeuterna.



Smärtsektionen

Om akupunktur

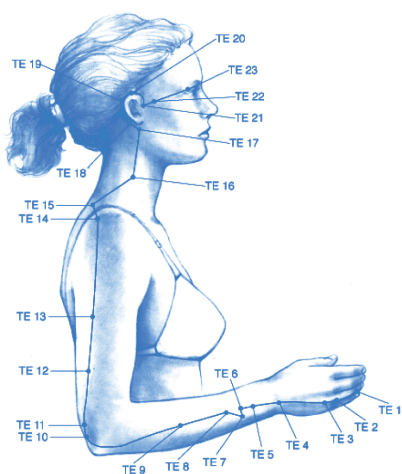
Ursprungligen härstammar denna flera tusen år gamla behandlingsmetod från Kina. Modern västerländsk forskning har delvis funnit vetenskapliga bevis för de effekter som den kinesiska filosofin beskrivit. Genom socialstyrelsens godkännande 1984 har akupunktur fått sin givna plats som en behandlingsmetod mot smärta och vissa sjukdomstillstånd inom den svenska sjukvården.

Hur går behandlingen till?

Vid akupunktur sticks tunna sterila engångsnålar in i särskilda akupunkturpunkter belägna i muskulatur, senor eller bindväv.

När behandlaren vrider på nålen, stimuleras närliggande nerver och vävnaden man har stuckit i. Det uppstår en speciell känsla som kan kännas pirrande, utstrålade, domnande eller som en stöt. Denna nålkänsla kallas Deqi och är viktig för resultatet av behandlingen. Deqi bör framkallas varje gång behandlaren vrider på nålarna vilket vanligtvis sker en eller flera gånger under varje behandlingstillfälle. När nålarna inte stimuleras är det viktigt att de inte gör ont eller att det känns obehagligt.

Nålarna kan även stimuleras elektriskt s.k. elektroakupunktur. Svag ström kopplas till nålarna och du upplever antingen rytmiska muskelsammandragningar vid lågfrekvent stimulering eller en surrande känsla vid högfrekvent stimulering. El-stimulering skall inte upplevas som smärtsam eller obehagligt.



Nålarna placeras dels i det smärtande området, dels perifert - i underarmar/händer och/eller underben/fötter. Aktivering av punkterna i de perifera kroppsdelarna anses förstärka effekten av nålarna i det smärtande området och ge en mer långvarig effekt av behandlingen.

Vanligtvis använder man 5-12 nålar per behandling. Nålarna får sitta i 20-40 minuter och proceduren upprepas 1-3 gånger per vecka. Effekten av behandlingen märks oftast när behandlingen upprepat några gånger och ibland först efter 6-8 behandlingar. Vid långvariga smärt- och spänningstillstånd kan det krävas flera upprepade

behandlingar för att kroppen ska reagera. Akupunkturbehandling kräver inte bara upprepning utan också regelbundenhet. Ett för långt uppehåll kan medföra att effekten minskar. Ibland kan förbättring inträffa efter avslutad behandling vilket möjligtvis beror på att akupunkturstimuleringen har satt i gång reaktioner som kan fortsätta även sedan stimuleringen har upphört.

Vad händer i kroppen när du behandlar med akupunktur?

Då nålar sticks in i akupunkturpunkterna skickas impulser via tunna nerver från det behandlade området till ryggmärgen. Därifrån går impulserna vidare till hjärnan. Som svar på stimuleringen och det ökade antalet impulser börjar hjärnan producera olika ämnen t.ex. kroppseget morfin s.k. endorfin som bl.a. bidrar till att minska smärta. Dessutom ökar blodcirkulationen lokalt där nålen sitter.

Efter akupunkturstimuleringen upplevs ofta musklerna avspända och många känner sig också lugnare i sinnet. Hur snabbt dessa reaktioner kommer är mycket individuellt. Effekten av akupunktur liknar till stor del de man kan se vid muskelarbete.

Övrigt

Akupunktur har i princip inga biverkningar men direkt efter en akupunkturbehandling kan man ibland känna sig trött eller upprymd. De symtom som behandlas kan också förstärkas efter de första behandlingarna för att sedan minska. Man kan alltså i början av en behandlingsperiod uppleva ökad smärta som sedan minskar efter hand.

Ibland kan ett mindre blodkärl punkteras och resultera i att ett blåmärke uppstår. I ytterst sällsynta fall har det förekommit att en lunga punkterats vid akupunkturbehandling över bröstrygg/bröstkorg. Om Du har behandlats med nålar i detta område och får symptom avseende din andning t ex tungt att andas eller hosta i samband med behandlingen eller kort tid efter, bör du snarast uppsöka närmaste sjukhus/vårdcentral och tala om att du behandlats med akupunktur.

För att uppnå bra behandlingsresultat är det viktigt att akupunktur används vid väl diagnostiserade tillstånd.

Fråga Din fysioterapeut om du vill veta mer om akupunktur.

Smärtsektionen Fysioterapeuterna bildades 1996 och har idag ca 1100 medlemmar. Målsättningen för sektionens verksamhet är att inom området smärta och sensorisk stimulering verka för

- kvalificerad grundutbildning samt fortbildning av legitimerade fysioterapeuter inom områdena fysioterapeutisk bedömning, behandling och rehabilitering av smärta
- utveckling och spridning av metodik för fysioterapeutisk bedömning, behandling och rehabilitering
- metodutveckling och forskning inom området smärta
- samarbete med andra yrkesgrupper som arbetar inom området smärta



Smärtsektionen

© Smärtsektionen 2014

Foldern kan laddas ned från sektionens hemsida:

www.fysioterapeuterna.se/smartsektionen

e-post: smartsektionen@telia.com