

Exempel på informationsblad om akupunktur till patienter:

Vad är akupunktur?

Akupunktur innebär att tunna nålar sticks in i speciella punkter. Akupunkturen utvecklades för flera tusen år sedan i Kina. Den traditionella kinesiska medicinen har ett helt annat förklaringsystem till uppkomst och behandling av sjukdomar än västvärlden. I Sverige godkändes akupunktur som behandlingsmetod av Socialstyrelsen 1984.

Hur går akupunkturbehandling till?

Sterila engångsnålar används. Nålarna sätts i det smärtande området. Dessutom används ofta nålar i armar och/eller ben för att förstärka effekterna. Nålarna får sitta kvar 20 – 30 minuter.

Vanligt behandlingsintervall är en gång per vecka. Har akupunktur inte gett någon effekt efter 5 – 6 gånger avbryts i regel behandlingen. Normalt är en behandlingsserie (vid smärtproblem) cirka 10 behandlingar. Vid vissa smärtor kan sedan en vidmakthållande behandling ges, kanske en gång per månad eller glesare, för att få en ihållande smärtlindring.

Många olika varianter av akupunktur finns: man kan exempelvis ge en svag elektrisk stimulering mellan ett eller flera par av nålar; man kan stimulera mycket ytligt i vävnaden och man kan stimulera mycket djupt. Det gemensamma med alla olika metoder är att man letar efter en ”dos” av stimulering som leder till bäst resultat hos den enskilda. Denna ”dos” är mycket individuell.

Hur känns det?

När nålen går genom huden sticker det till. Vid aktivering, d.v.s. då behandlaren snurrar på nålen, upplevs en speciell känsla. Känslan kan beskrivas som ett tryck, domning, fyllnadskänsla, träningsvärk, värme eller kyla.

Vad händer i kroppen vid akupunktur?

Vetenskapligt är hittills bevisat:

- Lokalt runt nålarna stimuleras läkning genom ökat blodflöde och utsläpp av speciella ämnen (neuropeptider).
- Kroppens egna smärtstillande ämnen, bl.a. endorfiner, frisätts, vilket gör att känsligheten för smärta minskar.
- Smärtimpulser i nervbanor till hjärnan blockeras delvis.

Har akupunktur några biverkningar eller risker?

Det är vanligt att man känner sig trött eller dåsig efter behandlingen. I vissa fall kan yrsel, illamående, svettning eller blodtrycksfall uppkomma.

Försiktighet med bilkörning efter åtminstone de första behandlingarna rekommenderas.

Tillfälligt förvärrad smärta kan också förekomma, vilket kan vara ett tecken på att man kan reagera bra på behandlingen framöver. Det är viktigt att man som patient rapporterar till behandlaren hur man mått efter behandlingen, eftersom detta avgör hur man går vidare.

Det kan finnas en risk för skada på underliggande organ t.ex. lunga vid nålplacering över bröstets framsida eller i bröststryggen. Skulle andningssvårigheter uppstå inom några timmar efter akupunkturbehandling skall kontakt tas med oss eller akutsjukvården eftersom det kan vara tecken på lungskada. Detta är dock en mycket sällan förekommande komplikation. Jämfört med andra behandlingsmetoder, inklusive läkemedelsbehandling, har akupunktur synnerligen få biverkningar och risker.

Övrigt

Det är bra om man har möjlighet till avkoppling efter akupunkturbehandlingen. Kraftig fysisk ansträngning samma dag bör undvikas.