

AKUPUNKTUR

I vor serie om alternative behandlingsformer går LIV & SJÆL i dette nummer tæt på den urgamle behandlingsmetode fra Kina – Akupunktur, hvor nåle stikkes ind under huden i bestemte punkter, der relaterer til den svagt fungerende del af kroppen. Det kan fjerne blokeringer, genoprette balance og få kroppen til at mobilisere ressourcer. Efter en introduktion til metoden og lidt om dens oprindelse præsenterer vi den markante akupunktørlæge Ole Dahl og to jordemødre, der bruger akupunktur til henholdsvis fertilitetsproblemer og smertelindring ved fødsler.

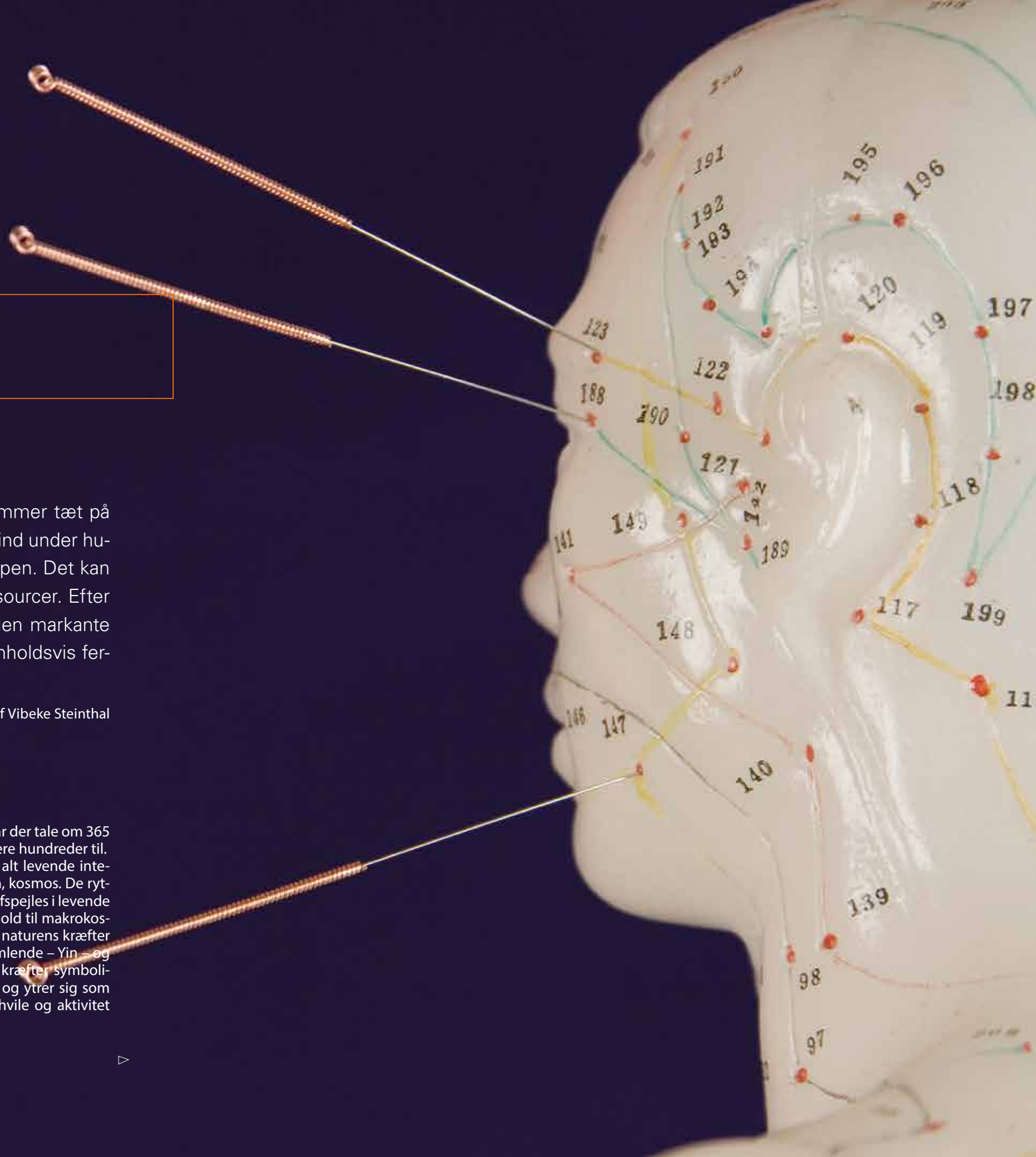
Af Vibeke Steinthal

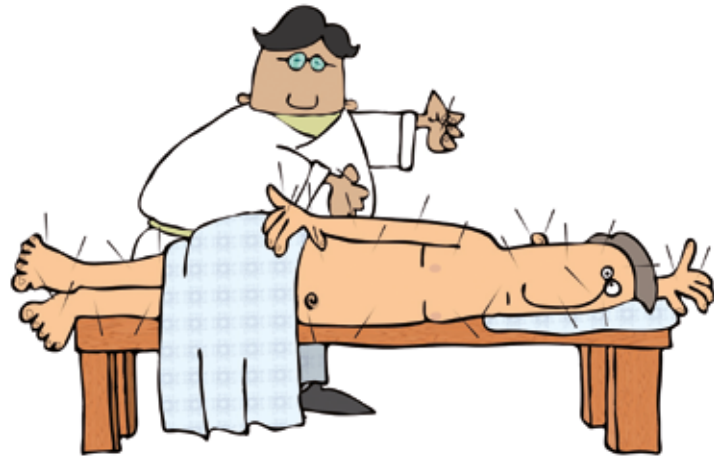
Akupunktur bygger på ligevægten mellem Yin og Yang, to modvirkende kræfter i kroppen, der altid bør holdes i balance.

I kroppen findes 12 meridianbaner, hvorigennem strømmer en qi-energi bestående af to forskellige energikvaliteter Yin og Yang. Kommer disse ud af balance ved stærke eksterne eller interne påvirkninger, udvikles sygdom, og akupunkturbehandlingens mål er at neutralisere disse påvirkninger og genoprette den naturlige balance. Dette kan gøres ved at stikke tynde nåle ind i bestemte følsomme punkter på meridianerne, ca. 2-8 nåle pr. behandling. Med den metode kan akupunktøren fjerne eller mindske lidelser eller bedøve

et område af kroppen. Oprindeligt var der tale om 365 faste punkter, siden er der kommet flere hundreder til.

Ifølge den klassiske akupunktur er alt levende integreret i det omgivende miljø, naturen, kosmos. De rytmer og svingninger, der er naturens, afspejles i levende væv og danner et mikrokosmos i forhold til makrokosmos. I det gamle Kina opfattede man naturens kræfter i form af to varianter, en passiv og samlende – Yin – og aktiv og spredende – Yang. Disse to kræfter symboliserer det feminine og det maskuline og ytrer sig som vinter og sommer, kulde og varme, hvile og aktivitet alternerende i en cyklus.





baggrund

Opfinderen af akupunktur kan historisk føres tilbage til "den gule kejser" – Huang Ti – som levede for ca. 4000 år siden. En 2200 år gammel lærebog i hans navn danner grundlaget for hele den kinesiske lægekunst.

Behandlingens kinesiske betegnelse er Chen Chiu. Ordet akupunktur opstod i slutningen af 1600-tallet, da metoden blev bragt til Europa af Kina-missionerende jesuiterpræster, og det er sammensat af de latinske ord acus (nål) og pungere (stikke). I Europa udkom de første bøger om akupunktur omkring samme tidspunkt. Dog vakte behandlingen først virkelig opsigt, da en kinesisk læge i 1958 påviste, at smerter ved en operation kan fjernes med akupunktur, selv ved store operationer i hjernen, hjerte, bryst- og maveorganer. Besøgende læger fra vestlige lande skrev om, hvad de havde set, og en hjerteoperation med akupunkturbedøvelse blev vist verden over i TV. Senere gik man i Kina over til fuld narkose ved store indgreb, fordi den efterhånden er mere skånsom end tidligere og trods alt sikrere.

Sidst i 1970'erne blev besøg i Kina populære for udenlandske læger, som meldte om den næsten mirakuløse virkning af akupunktur. I det samme årti blev metoden en fast bestanddel af det alternative behandlingsudbud, og gradvist vandt akupunktur også indpas hos læger og tandlæger. På det seneste desuden hos jordemødre.

Udover samtale om patientens tilstand og eventuelle forudgående lægelig diagnose undersøger akupunktøren pulsslagenes nuancer seks steder på begge håndled og studerer tungens form, farve og belægninger. Endelig afprøves muskler, idet bestemte muskelgrupper relaterer til bestemte organer og meridianer. Eksempelvis har nakke/skuldermusklerne forbindelse med galdeblære- og levermeridianerne.

Når akupunktøren gennem sygehistorie, oplysninger om indre og ydre påvirkninger og gennem sine egne undersøgelser har fået et totalbillede af patienten, kan han/hun bedømme, hvor i det energetiske kredsløb fejlene ligger og dermed konkludere, hvilke meridianer og akupunkturpunkter, der skal benyttes til netop denne patient. En akupunkturbehandling er nemlig altid individuel.

Patienten ligger ned i rolige omgivelser, selve stikket mærkes knapt, men efter

at nålen er kommet gennem huden 2-8 mm, opstår en lille "nåleforfølelse", fordi behandleren roterer lidt med nåleskaftet. Nålene (ultratynne éngangs-nåle af rustfrit stål) skal blive siddende i 15-20 minutter.

Akupunktur fjerner blokeringer og påvirker kroppens egne mekanismer til at producere f.eks. hormoner eller endorfiner (kroppens egen morfin).

Dansk veteran

Akupunkturlæge Ole Dahl er blandt de ældste og mest erfarne i Danmark og har siden 1976 drevet klinik i Københavns centrum. Han var oprindeligt læge med tropemedicin som speciale, men blev under arbejdsrejser i Østen grebet af akupunkturens store muligheder.

Han uddannede sig i Singapore, og da Kina blev åbnet for udenlandske læger i 1979, tog han diplomeksamen i kinesisk akupunktur ved det førende akademi i

Beijing, fulgt af en række studieophold i Østen.

Han var den første formand for Dansk Medicinsk Selskab for Akupunktur, hvor 850 læger i dag er medlemmer. Selskabet holder kurser i akupunktur for læger i et 120 timers grundkursus, ofte fulgt af videreuddannelse i Kina.

"I dag har ca. 20% af de praktiserende læger i Danmark taget supplerende uddannelse som akupunktører, og siden jeg startede, har interessen bevæget sig i en støt opadgående linie," fortæller Ole Dahl og understreger det glædelige i, at danske sundhedsforsikringer nu dækker akupunkturbehandling. Til gengæld beklager han, at sygesikringen "danmark" kun yder tilskud til gruppe 2-patienter.

"Akupunktur kan ikke helbrede ødelagt væv eller organer, men jeg har glædelige resultater med blandt andet kræftpatienter i den forstand, at jeg kan lindre bivirkninger, eventuelle smerter og styrke patienten alment, både fysisk

og psykisk. De sygdomme, som først og fremmest kan behandles med godt resultat er dem, hvor selve funktionen af et organ eller et væv er forkert – ude af balance. Blandt andet forskellige former for hovedpine, gynækologiske problemer som menstruationssmerter, en række fysiurgiske lidelser som muskelspændinger, seneirritationer og hold i ryggen. Ligeledes vil allergier som høfeber, astma, eksemmer kunne påvirkes gunstigt og lidelser i fordøjelseskanalen som mavekatar og forstoppelse."

Rygestop

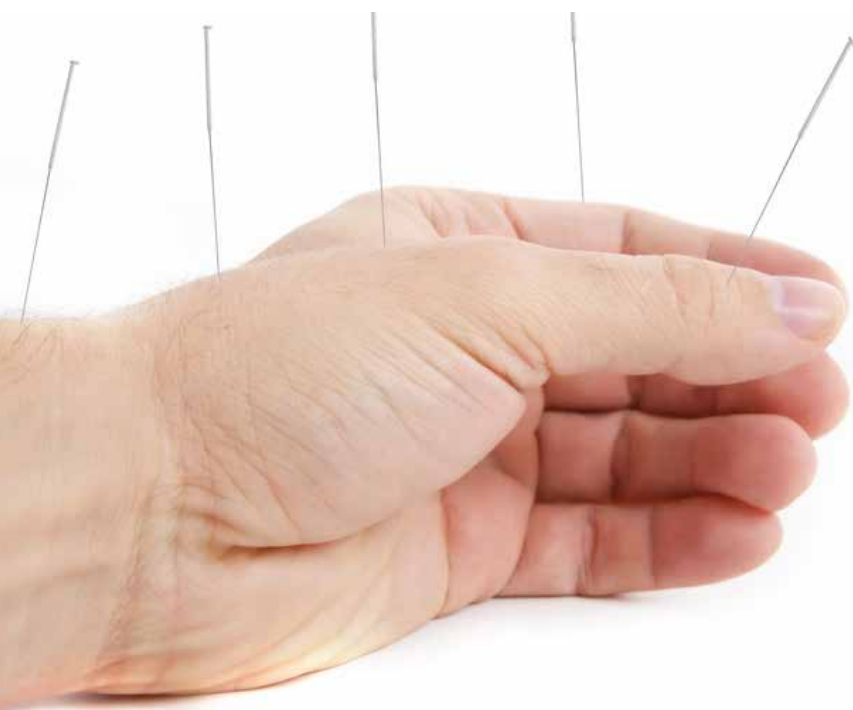
Ole Dahl er en specielt eftertragtet hjælper til rygestop. Én behandling der dæmper nikotintrangen og en ekstra behandling for at stabilisere det mere psykologiske aspekt af rygning. De seneste år har sundhedskampanjer jo skabt færre rygere, så strømmen er aftaget noget, men for nylig satte Dahl sig for at lave en lille undersøgelse af, hvor effektive hans rygestopbe-



Akupunktur anvendes bla. til:



- Allergi
- Astma
- Bihulebetændelse
- Migræne
- Fysiurgiske lidelser som hold i lænden
- Piskesmæld, nakkespændinger.
- Hormonelle ubalancer
- Fertilitetsproblemer
- Impotens
- Fordøjelsesproblemer
- Bivirkninger ved kemoterapi.
- Bivirkninger under graviditet
- Smerter bl.a. i forbindelse med slidgigt
- Psykiske problemer
- Søvnløshed
- Rygestop
- Ansigtsbehandling



handlinger har været.

"Jeg tjekkede 500 behandlede klienter og konstaterede, at 78% vitterligt kvittede tobakken. Men jeg kan selvfølgelig ikke være helt sikker på, om en lille del senere er begyndt at ryge igen. I hvert fald er jeg meget tilfreds med resultatet. Men jeg vil tilføje, at psykisk belastede patienter kan være svære at hjælpe, hvis cigarettens følelse som en nervepille. Klienten skal helst være motiveret."

Foruden selve nålebehandlingen supplerer Ole Dahl med moxabehandling, der er en varmepåvirkning af akupunkturpunkterne. Hertil anvendes tørrede blade af en kinesisk plante svarende til den danske bynke. Bladene findeles og presses sammen til små stave, og ved antændelse opstår en glød, der udsender en jævn varmestråling. De gamle kinesiske læger hævdede, at varmepåvirkning ad den vej svarer til at give kroppen solenergi.

Et andet supplement er elektrisk stimulation af nålene fra et batteridrevet apparat. Endelig er det muligt at påvirke punkter med fingertryk – akupressur. Det bruges ofte til små børn.

Øret rummer det hele

Ole Dahl fortæller videre, at i gamle kinesiske skrifter fremhæves øret som "det sted, hvor alle energibaner mødes": "Mange års erfaring har bevist, at det ydre øre så at sige repræsenterer hele menneskekroppen. Allerede den vestlige lægevidenskabs fader Hippokrates beskrev behandling af bl.a. lændehold med indstik på bestemte punkter i øremuslingen. Øret er derfor et af de centrale punkter, der benyttes i akupunktur, blandt andet ved tobaksafvænnning.

Ved visse behandlinger indsættes i øret bittesmå nåle, der skal blive siddende i nogle dage og derved give en vedvarende stimulation."

Helbredt for allergi

Thomas Larsen, 49 år, blev som 14-årig ramt af allergi mod birkepollen og døjede siden hver forsommer med høfeber.

Antihistamin-præparater hjalp kun lidt, og da han som voksen også var ude for allergiske reaktioner året rundt på visse fødevarer,

På Skolen for Akupunktur og Traditionel Kinesisk Medicin i København er det muligt at få behandling hos elever til en beskedne pris. Rundt om i landet findes fem andre godkendte skoler. Uddannelsen løber over 2½ år med én dag om ugen og ca. 10 weekender.

spurgte han sin læge, om der dog ikke fandtes en alternativ behandling, der var værd at prøve.

"Min læge havde hørt om Ole Dahl. Jeg fik en tid og oplevede efter få behandlinger en markant forbedring. Nu har jeg været medicinfri i 12 år, men for en sikkerheds skyld får jeg tre forebyggende behandlinger hvert år i marts."

Samlivsproblemer

Kvinder i alle fødedygtige aldersklasser strømmer til jordemor Susanne Suenson, der efter en årrække som fødselshjælper blev grebet af interesse for akupunktur. Derfor tog hun uddannelsen, fulgt af flere tillægsuddannelser og oprettede klinik ved Nørreport i København i 2000. Hun tilbyder akupunkturbehandling af en lang række lidelser, men vi hæfter os især ved hendes succes med at gøre kvinder modtagelige for graviditet.

"Det handler primært om fysisk og psykisk balance. Jeg fokuserer på at hjælpe kvinden til regelmæssig ægløsning, få forberedt livmoderslimhinden til at holde fast på det befrugtede æg og i det hele ta-

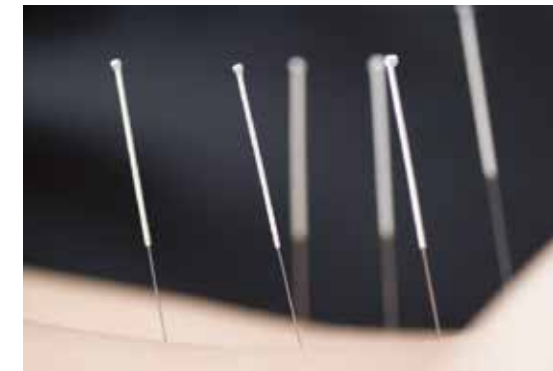
Susanne Suenson mener, at 80% af psykiske lidelser skyldes skævheder i kropsholdningen



get få opbygget hendes balancer," siger Susanne Suenson og fortsætter: "Barnløshed kan skyldes stress og arbejdspress, så jeg oplever større og større søgning, fordi moderne kvinder har store arbejdsbyrder, og mange af fertilitetsklienterne har passeret de 40. Akupunkturbehandlinger gør kvinden mindre anspændt og mere modtagelig for at få ønsket om et barn opfyldt. Det er en stor glæde for mig, når det lykkes."

Susanne bruger også sin viden og erfaring som jordemor på at forberede kvinder til en nem fødsel og fjerne eller lindre gener undervejs i graviditeten. For mænds vedkommende har hun blandt andet rigtig gode erfaringer med akupunkturbehandling af impotens, som kan være ødelæggende for både manden og hans partners livskvalitet.

"Impotens skyldes yderst sjældent noget anatomisk, men er et resultat af manglende fysisk og psykisk balance. Man skal have kræfter til at kunne "dét", og de kræfter kan jeg hjælpe med at få genopbygget. En nylig klient meldte glad efter fire uger, at han var godt på vej til et bedre samliv, og efter endnu to uger erklærede han sig villig til altid at gå rundt



med små nåle i øret, "hvis jeg kan ha' det sådan her", som han udtrykte det."

Psykiske lidelser

Udover klassisk akupunktur arbejder Susanne en del med Posturologi, der kommer af ordet postur/kropsholdning. Det er en behandlingsform for lidelser i ryg, nakke og led, men også for depressioner og angst. Faktisk mener hun, at 80% af psykiske lidelser skyldes skævheder i kropsholdningen. Med mikronåle i øret påvirkes nerver, der er forbundet med hjernestammen. Nålene sidder 6-10 dage og virker på den neurologiske styring af den toniske muskulatur - de muskler dybt inde i kroppen, som holder os oprejst og ikke styres af viljen, men direkte af hjernen. Foruden nåle bruges små magneter, der får muskulaturen til at slappe af. Alt i alt udnytter metoden nervesystemets egen evne til selvregulering.

Hurtigt beredt til graviditet

Karen Helene Damsgaard, 35 år, er en af de kvinder, der er blevet hjulpet af Susanne Suenson til en stærkt ønsket graviditet: "Jeg havde den sorg at miste mit andet barn seks dage efter fødslen ▶



Danmark er blevet det land i Europa, hvor flest hospitaler anvender akupunktur mod smerter, oftest ved fødsler.

sidste efterår. Den eneste hjælp til at stå den sorg igennem var for mig at blive gravid igen hurtigst muligt, og da jeg var længe om blive mor første gang, besluttede jeg at prøve akupunktur, som jeg havde hørt rigtig godt om. Jeg gik ind og søgte på nettet, og da jeg så billedet af Susanne Suenson, følte jeg straks, at hende ville jeg være på bølgelængde med. Det har jeg også i høj grad været, og jeg var helt overvældet over, at mit ønske omgående gik i opfyldelse efter otte behandlinger i løbet af kun én måned."

Risikofri smertelindring

Danmark er blevet det land i Europa, hvor flest hospitaler anvender akupunktur mod smerter, oftest ved fødsler.

Jordemor Annette Fornæs var sammen med en kollega initiativtager til, at Herlev Sygehus for tre år siden indførte metoden som fast tilbud til fødende. Og det har spredt sig til en lang række andre hospitaler. "De royale fødsler har jo desværre været med til at skabe opmærksomhed om den noget risikable epidural-bedøvelse, og vi kæmper en del med at overtale kvinder til

i stedet at tage imod akupunktur, som er totalt uden bivirkninger og gør fødslen til en helt anden og positiv oplevelse," siger Annette Fornæs. "Jeg er meget glad for, at et stigende flertal siger ja tak, og vi har hver eneste dag store glæder med fødende, der takket være effekten af nålene bliver mere rolige og kun får moderate smerter. Yderligere gør metoden det lettere dels at få moderkagen ud, dels at få amningen i gang."

Annette Fornæs har ligeledes været med til at gennemføre, at hospitalet to dage om ugen giver akupunktur til gravide mod kvalme, bækkenløsning, hæmorider, rygsmerter, søvnløshed og andre gener under svangerskabet.



Akupunkturlæge Ole Dahl er blandt de ældste og mest erfarne i Danmark og har siden 1976 drevet klinik i Københavns centrum.



Jordmoder Susanne Suenson tog uddannelsen som akupunktør, fulgt af flere tillægsuddannelser og oprettede klinik ved Nørreport i København.

foto: Kim Nilsson

Links:

www.ole-dahl.dk
www.noerreport.com
www.fornaesakupunktur.dk
www.akupunkturskolen.dk
www.aku-net.dk