

Akupunktur bedre enn fysioterapi for kneartrose

Journal of Chinese Medicine, nr. 113, februar 2017

Akupunktur har en bedre klinisk effekt på kneartrose (KOA) enn fysioterapi, noe som kan skyldes evnen til å fremme bruskreparasjon, foreslår kinesiske klinikere. 50 deltakere med KOA ble tilfeldig delt inn i en akupunkturgruppe og en fysioterapiutgruppe. Akupunkturgruppen fikk behandling med syv akupunkturpunkt på hvert kne (manuell nåling ved Heding M-LE-27, Xuehai SP-10, Jimen SP-11, Liangqiu ST-34 og Zusanli ST-36, samt elektroakupunktur ved lateral og medial Xiyian MN-LE-16) en gang annenhver dag i fire uker. Deltakerne i fysioterapiutgruppen fikk fysioterapibehandling fem ganger i uken i fire uker. Begge gruppene viste signifikante reduksjon i artro-

sesymptom-score. Reduksjonen i akupunkturgruppen var betydelig bedre enn for fysioterapigruppen for den totale symptom-score, samt i de spesifikke smertedomenene, stivhet og fysisk funksjon. Måling av bruskegenerasjon via MR-skanning viste i tillegg at hydrering og biokjemisk sammensetning av knebrusk var forbedret etter akupunkturbehandlingen, men ikke etter fysioterapi, noe som tyder på at akupunktur kan fremme bruskreparasjon (Influence of acupuncture in treatment of knee osteoarthritis and cartilage repairing. Am J Transl Res. 2016 Sep 15;8(9):3995-4002).

Akupunktur lindrer funksjonell dyspepsi

Journal of Chinese Medicine, nr.113, februar 2017

Individualisert akupunkturbehandling kan lindre symptomene på funksjonell dyspepsi (FD), ifølge forskere fra Korea. 76 pasienter med FD ble randomisert til enten delvis individualisert akupunkturbehandling (to ganger i uken i 15 minutter per økt), eller til ventelistekontroll. Akupunkturbehandlingen besto i å nåle ni grunnleggende akupunkturpunkter (bilateralt Hegu LI-4, Zusanli ST-36, Taichong LIV-3, Gongsun SP-4 og Zhongwan REN-12), sammen med opptil 10 ekstrapunkt lagt til dersom spesifikke symptomer var tilstede (som Taiyang M-HN-9 for hodepine, Jianjing GB-21 og Jianwaishu SI-14 for skuldersmerte, og Neiguan P-6 for kvalme og oppkast). Etter fire ukers behandling ble akupunkturgruppen fulgt opp uten videre behandling, mens kontrollgruppen fortsatte med akupunkturprotokollen i de neste fire uker. Etter de første fire ukene, hadde andelen respondenter (deltakere som opplevde adekvat symptomavlastning) opplevd signifikant bedring i akupunkturgruppen sammenlignet med kontrollgruppen (59% mot 3%). Den totale symptom-score ble observert å være vesentlig redusert i akupunkturgruppen sammenlignet med ventelistegruppen etter fire ukers behandling, sammen med spesifikk reduksjon av

ubehag, brennende følelse i epigastriet, oppblåsthet etter spising og raping. Etter åtte uker var forskjellen ikke lenger signifikant – 68% i akupunkturgruppen ble fortsatt klassifisert som respondenter (fire uker etter behandlingens slutt), sammenlignet med 79% i kontrollgruppen (som nettopp hadde avsluttet fire uker av behandlingen) (Individualized Acupuncture for Symptom Relief in Functional Dyspepsia: A Randomized Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2016 DEC;22(12):997-1006).

Alternativ behandling utgjør en vesentlig del av våre helsetjenester

alternativ.no, 8. mars 2017

Det er konklusjonen i en fersk rapport som har sett på bruk av alternativ behandling i Norge. Samlet sett brukte nordmenn over 4 milliarder på alternative behandlinger i fjor.

I tillegg til den konvensjonelle behandlingen som tilbys i helsevesenet, velger mange å bruke alternative behandlingsmetoder. Annet hvert år blir nordmenns bruk av alternativ behandling undersøkt av NAFKAM, Nasjonalt Forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin.

I spørreundersøkelsen gjort i november 2016, oppga 36% å ha brukt alternativ behandling en eller flere ganger i løpet av året. Det betyr at det er færre som oppsøker og bruker alternativ behandling nå enn for to år siden, men de som gjør det bruker mer penger. Totalt sett er det brukt i underkant av 4,2 milliarder kroner. I 2014 var denne summen 3,9 milliarder kroner.

Flest kvinner

Undersøkelsen, som ble gjort som et telefonintervju blant 1001 personer over femten år, forteller oss at rundt én av fire voksne nordmenn oppsøkte alternativ behandling i 2016 – de fleste utenfor helsevesenet, men også av helsepersonell både innenfor og utenfor helsevesenet. De som oppsøkte alternativ behandler brukte i snitt ca. 2750 kr hver.

Forskerne brukte en forhåndsdefinert liste over de ni mest brukte behandlingsformene: akupunktur, homeopati, soneterapi, healing, kinesiologi, massasje, naprapati, osteopati, kopping, samt eventuelt «annet». Til sammen finnes det rundt 200 ulike alternative behandlingsmetoder.

I tillegg ble intervjuobjektene spurt om bruk av kosttilskudd, samt egenbehandling med plantebaserte legemidler – naturmidler, naturlegemidler, urtemedisin, og selvhjelpsteknikker som meditasjon, yoga, tai chi, qi gong og lignende. Utover det vi betaler hos behandlere, bruker vi over 3000 kr på kosttilskudd, urter, naturmidler og selvhjelpsteknikker.

Nesten halvparten av kvinnene – 46%, oppga at de hadde brukt alternativ behandling. Rundt 1 av 4 menn – det vil si 28%, sa det samme. De som bor på Østlandet bruker alternative behandlingsmetoder mest, og de som er yngre mer enn eldre.

Mest massasje

Av behandling gitt utenfor helsevesenet er massasje den behandlingsmetoden som er mest brukt. Nær 12% oppgir å ha gått til massør. Derpå følger akupunktur, naprapati, soneterapi og osteopati, kopping og healing, homeopati og kinesiologi. Kun 1,8% oppgir «annet».

Behandling for barn

Det finnes flere alternative behandlingstilbud som er egnet for vanlige helseplager og problemer hos barn og unge. Av de spurte i undersøkelsen var det 23% som oppga å ha ansvar for barn, og disse ble spurt om de hadde benyttet alternativ behandling for å forebygge, kurere eller lindre et helseproblem hos barnet de siste 12 måneder.

I overkant av 5% svarte at de hadde tatt barnet til alternativ behandler. I tillegg får rundt 15% av barna kosttilskudd og urtemedisin. Men også tilrettelegging av selvhjelpsteknikker og annen type alternativ behandling brukes av barn.

Holder seg friske

Intervjuobjektene ble spurt hvordan de vurderer egen helse. De som sier de har brukt alternativ behandling, og de som ikke har, oppgir temmelig lik tilstand og rundt halvparten svarer «ganske god helse». Forskerne sin tolkning av dette, er at de fleste respondentene opplever sin helse som god, uavhengig om de bruker alternativ behandling eller ikke.

Men de som ikke har behov for hjelp oppsøker det jo heller ikke. Kan det være at de har så god helse fordi de har brukt alternativ behandling for sine plager og problemer?

Så mye som 58% av de som har brukt alternativ behandling, inkludert urter, naturmidler og selvhjelp oppgir at dette har ført til en forbedring av deres helsesituasjon. Samtidig mener 95% at det ikke har forverret situasjonen.

I dette ligger at 4% har opplevd en forverring. Rapporten sier ingenting om dette er forbigående og alminnelig forverringer eller om det er skadelig og vedvarende forverringer.

Til tross for en relativt høy bruk, på linje med øvrige europeiske land, oppsummerer forskerne at vi har vi grunn til å tro at en viss nedgang i bruk av alternativ behandling delvis skyldes økt oppmerksomhet generelt i samfunnsdebatten. Som kjent har det blant annet pågått omfattende hetskampanjer fra motstandere av alternativ behandling.

Tallene fra 2016 viser i grove trekk en nedgang i andel brukere av alternativ behandling sammenlignet med 2012 og 2014. Samtidig bruker befolkningen som helhet klart mer penger på denne form for helsehjelp.

Akupunktur hjelper mot kronisk forstoppelse

Journal of Chinese Medicine, nr.113, februar 2017

Åtte uker med elektroakupunkturbehandling (EA) kan øke tarmbevegelsesfrekvensen hos personer som lider av kronisk forstoppelse. Kinesiske forfattere randomiserte 1075 pasienter med alvorlig kronisk funksjonell forstoppelse (CSFC) til 28 økter med enten EA på tradisjonelle akupunkturpunkt (bilaterale Tianshu ST-25, Fujie SP-14 og Shangjuxu ST-37) eller sham-EA på ikke-akupunkturpunkt (SA) i åtte uker. De i EA-gruppen hadde en gjennomsnittlig økning fra baseline på 1,76 komplett spontane tarmbevegelser (CSBM) per uke i uke 1 til 8, mot 0,87 i SA-gruppen. I løpet av ukene 9 til 20 var den gjennomsnittlige ukentlige CSBM-endringen fra baseline 1,96 i EA-gruppen og

0,89 i SA-gruppen. Andelen pasienter med tre eller flere ukentlige CSBM i EA-gruppen var 31,3% og 37,7% i henhold til behandlings- og oppfølgingsperioden, sammenlignet med 12,1% og 14,1% i SA-gruppen (Acupuncture for Chronic Severe Functional Constipation: A Randomized, Controlled Trial. *Ann Intern Med.* 2016 Sep 13. [Epub ahead of print]).

Akupunktur bidrar til å redusere kognitiv svekkelse etter slag

Journal of Chinese Medicine, nr.113, februar 2017

Akupunktur kan være nyttig som tillegg til konvensjonell farmakologisk behandling for å forbedre de kliniske resultatene til pasienter med mild kognitiv funksjonsnedsettelse (MCI) etter et slag. Totalt ble 126 kinesiske pasienter med MCI etter hjerneinfarkt randomisert til å få nimodipine (vasodilator), akupunktur (30 minutter, seks ganger i uka) eller nimodipine pluss akupunktur. Totalt ble 12 akupunkturpunkt brukt: Baihui DU-20, Sishencong (M-HN-1), Sibai ST-2, Fengchi GB-20, Wangu GB-12, Tianzhu BL-10, Renzhong DU-26, Shenmen HT-7, Neiguan PC-6, Fenglong ST-40, Sanyinjiao SP-6 og Taichong LIV-3, og behandlinger ble utført i tre måneder. Kognitiv score for de tre gruppene viste en forbedring fra baseline til tre måneders oppfølging på 15,8%

(nimopidin), 20,9% (akupunktur) og 30,2% (kombinasjonsbehandling). Inter-gruppe sammenligning viste at kombinasjonsbehandling forbedret kognitive score i betydelig høyere grad sammenlignet med enten nimodipin alene eller akupunktur alene. En signifikant høyere andel pasienter i akupunkturgruppen (80%) og kombinasjonsbehandlingsgruppen (90%) viste en forbedring på mer enn 12% i kognitive score sammenlignet med nimodipin-gruppen (56,4%) (Efficacy and safety assessment of acupuncture and nimodipine to treat mild cognitive impairment after cerebral infarction: a randomized controlled trial. *BMC Complement Altern Med.* 2016 Sep 13;16:361).

Akupunktur bidrar til å redusere tungpusthet

Journal of Chinese Medicine, nr.113, februar 2017

Akupunktur kan brukes som en tilleggsbehandling for å redusere dyspné hos pasienter med kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS). I en randomisert studie mottok 72 deltakere med KOLS enten ekte eller sham-nåling på de samme akupunkturpunkter (bilateralt Zhongfu LU-1, Taiyuan LU-9, Futu LI-18, Zusanli ST-36, Wangu GB-12, Feishu BL-13, Pishu BL-20 og Shenshu BL-23), tre ganger i uken i åtte

uker, i tillegg til daglig medisiner. Ved slutten av åtte ukers behandling var en seks-minutters gådistanse og helserelevanter livskvalitet betydelig bedre i den ekte akupunkturgruppen sammenlignet med sham-gruppen (Acupuncture for chronic obstructive pulmonary disease (COPD): A multicenter, randomized, sham-controlled trial. *Medicine (Baltimore).* 2016 Oct;95(40):E4879).

Akupunktur gir langsiktig lindring av kronisk smerte

Journal of Chinese Medicine, nr. 113, februar 2017

De gunstige effektene av et akupunkturbehandlingsopplegg for pasienter med kronisk smerte ser ut til å vare i minst 12 måneder, ifølge en sekundær dataanalyse fra Acupuncture Trialists' Collaboration. Professor Hugh MacPherson og medforfattere brukte meta-analytiske teknikker for å bestemme kurven for smertescore etter behandlingene fra 20 høykvalitets randomiserte studier av akupunktur for kroniske smerter, inkludert data fra 6376 pasienter. I studier som sammenlignet akupunktur med en ikke-akupunkturkontroll (venteliste, vanlig pleie osv.), var ca 90% av fordelene med akupunktur i forhold til

kontrollene opprettholdt ved 12 måneder fra behandlingens slutt. I studier som sammenlignet akupunktur med sham, var omtrent 50% av fordelene med akupunktur i forhold til sham opprettholdt ved 12 måneder. Forfatterne konkluderer med at pasienter kan være trygge på at behandlingseffekten av akupunktur er langvarig, og at dette bør tas i betraktning i studier av kostnadseffektiviteten med akupunktur (The persistence of the effects of acupuncture after a course of treatment: A meta-analysis of patients with chronic pain).

Moxibustion bedre enn akupunktur for kronisk tretthetssyndrom (CFS)

Journal of Chinese Medicine, nr. 113, februar 2017

Moxibustion er bedre enn akupunktur for å bedre symptomene hos pasienter med kronisk tretthetssyndrom (CFS). 30 CFS-pasienter ble tilfeldig tildelt å motta enten akupunktur eller moxibustion av et felles kinesisk/østerrisk forskningsteam. Både akupunktur og indirekte moxibustion ble utført ved Zusanli ST36 og Guanyuan REN4. En kontrollgruppe med 15 friske frivillige mottok også akupunktur på samme punkter. Alle deltakerne mottok 10 behandlingsøkter, administrert annenhver dag. Tretthetsscore ble redusert etter den fjerde og tiende behandlingen i alle tre gruppene. Reduksjonen i tretthetsscore var større i moxibustiongruppen enn i akupunkturgruppen. Selv om de friske frivillige viste fordeler ved å få

akupunktur, noe som reduserte deres tretthet, viste CFS-pasientene en større forbedring i trettheten. Aktivitetsendringer i det autonome nervesystemet målt som endringer i hjertefrekvensvariabilitet (HRV), viste at selv om akupunktur var mer effektiv for å oppnå øyeblikkelige endringer i HRV, viste moxibustion større langsiktige effekter. Forfatterne konkluderer med at den mulige virkningsmekanismen for begge behandlinger er modulering av det autonome nervesystemet via aktivering av vagusnerven (Acupuncture and Moxibustion have Different Effects on Fatigue by Regulating the Autonomic Nervous System: A Pilot Controlled Clinical Trial. Pain. 2016 Oct. [Epub ahead of print]).

Akupressur lindrer veer

Journal of Chinese Medicine, nr. 113, februar 2017

Akupressur kan være effektiv for å redusere veer, rapporterer en iransk forskergruppe. I deres randomiserte kontrollerte studie ble 105 primiparouse kvinner i den aktive fasen av det første stadiet av veer, tildelt å motta akupressur på enten Hegu LI-4 eller Ciliao BL-32, eller til en kontrollgruppe som mottok rutinebehandling. Smertereduksjonen var signifikant større i begge akupressurgruppene sammenlignet med kontrollgruppen, under alle tidsperiodene som ble studert. Akupressur på Ciliao BL-32 var bedre enn på

Hegu LI-4. Ingen statistisk signifikant forskjell ble observert når det gjaldt fødselsresultatene (Effect of LI4 and BL-32 acupressure on labor pain and delivery outcome in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. Complement Ther Med. 2016 Dec;29(175-180)).