

## Qigong for kronisk utmattelse

JCM, nr. 103, oktober 2013

I en studie fra Hong Kong har man funnet at Qigong kan redusere symptomer på tretthet og depresjon hos pasienter med kronisk utmattelsessyndrom (CFS)-lignende sykdom. 137 deltakere som møtte de diagnostiske kriteriene for CFS-lignende sykdom ble randomisert til enten en intervensjonsgruppe eller en venteliste-kontrollgruppe. Deltakerne i intervensjonsgruppen fikk 10 økter med Qigongtrening to ganger i uken i fem påfølgende uker, etterfulgt av hjemmebasert praksis i 12 uker. På slutten av treningsperioden

viste resultatene at den totale utmattelsesscore, fysisk tretthetsscore og depresjonsscore var betydelig forbedret, og den mentale tretthetsscore var marginalt signifikant forbedret i Qigonggruppen sammenlignet med kontrollgruppen. Angstscore var ikke signifikant forbedret i Qigonggruppen. (Effects of qigong exercise on fatigue, anxiety, and depressive symptoms of patients with chronic fatigue syndrome-like illness: a randomized controlled trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:485341).

## Akupunktur for leddsmerter hos brystkreftpasienter

huffingtonpost.com, 21. november 2013

En ny studie antyder at akupunktur kan lette en svært vanlig bivirkning som følge av brystkreftbehandling. Forskere ved University of Pennsylvania Perelman School of Medicine fant at akupunktur ser ut til å redusere symptomer på artralgi (leddsmerter) som oppstår fra å ta aromatasehemmere. Funnene er publisert i European Journal of Cancer. - Denne studien er ikke det ultimate svaret, men det gir sterke bevis for at akupunktur kan spille en rolle i å kontrollere smerter for brystkreftpasienter med AI relatert artralgi, sier studieforsker Dr. Jun Mao, MD, MSCE, som er førsteamanuensis ved universitetes avdeling Family Medicine and Community Health. - Vi så en betydelig reduksjon i smertenivåer i akupunkturgruppene, med bare svært milde, kortvarige bivirkninger. Tidligere forskning har antydnet at 50% av personer som tar aromatasehemmere opplever leddsmerter, og så mange som 20% av personer som tar medikamentet vil stoppe behandlingen på grunn av smertene.

67 pasienter med tidlig stadier av brystkreft, som alle tok aromatasehemmere, deltok i studien. Alle hadde rapportert leddsmerter som et resultat av behandlingen, og de hadde opplevd smerten i minst tre måneder med et smertenivå på minst 4 ut av 11. (Forskerne valgte dette spesifikke smerte-

nivået, fordi tidligere forskning viser at seponering av denne medisinen er mer vanlig blant personer med smertenivå 4 eller høyere.) Deltagerne ble delt inn i tre grupper. Den første gruppen fikk elektroakupunktur, som involverte 10 akupunkturbehandlinger over en 10-ukers periode, den andre gruppen fikk sham-akupunktur, der de fikk like mange «behandlinger», men med placebo-nåler (nålen blir trukket tilbake idet den blir satt mot huden), den tredje gruppen var kontrollgruppe som ikke fikk akupunktur (men, for formålene med studien, ble fortalt at de ville få akupunkturbehandlinger på et senere tidspunkt). Alle deltagerne fortsatte behandling med aromatasehemmere i løpet av studien.

Etter åtte uker opplevde de som fikk elektroakupunktur 43% smertereduksjon. Og de som fikk akupunktur, kontra de som var i kontrollgruppen, var mer tilbøyelig til å rapportere «mye bedre» eller «veldig mye bedre» fra smerte. Men forskerne bemerket at de i sham-akupunkturgruppen også opplevde smertereduksjon etter studieperioden. De bemerket at sham-akupunktur ikke er en riktig placebo fordi det fortsatt forårsaker en fysisk følelse, det er derfor nødvendig å utføre flere studier for å undersøke dens effekt.

## Akupunktur bedrer søvnkvalitet

JCM, nr. 103, oktober 2013

En liten studie fra Hong Kong har funnet at akupunktur kan forbedre søvnkvaliteten hos eldre pasienter med demens. Nitten eldre pasienter med demens ble fulgt gjennom en akupunkturbehandlingsperiode og en kontrollperiode, hvor hver periode varte i seks uker. En standard sekspunkts nåleprotokoll ble anvendt, bestående av Shenmen HE-7, Baihui DU-20, Anmian N-HN-54, Yintang M-HN-3, Zusanli ST-36,

og Sanyinjiao SP-6. Behandlingen ble utført to ganger pr uke. Resultatene viste at pasientene oppnådde signifikant mer hviletid og total søvntid i behandlingsperioden enn i kontrollperioden. En ikke-signifikant trend i forbedring av søvneffektivitet ble også observert. (The effectiveness of acupuncture on the sleep quality of elderly with dementia: a within-subjects trial. *Clin Interv Aging*. 2013;8:923-9).

## Akupunktur bedrer astma hos barn

JCM, nr. 103, oktober 2013

En prospektiv, randomisert studie gjennomført i Danmark har funnet at akupunktur kan redusere astmasymptomer og bruk av medisiner hos førskolebarn. Forskerne randomiserte 122 barn til enten å få akupunktur (10 behandlinger), eller standard behandling over en tre-månedersperiode. Det ble observert en signifikant reduksjon i subjektive astmasymptomer og bruk av inhalerte steroider og beta-2 agonister i begge

gruppene etter en tre-måneders behandlingsforløp. Sammenliknet med kontrollgruppen, var astmasymptomene og bruken av inhalerte steroider signifikant redusert i akupunkturgruppen. Likevel hadde disse forskjellene forsvunnet etter åtte-måneders oppfølgingen. (Acupuncture in asthmatic children: a prospective, randomized, controlled clinical trial of efficacy. *Altern Ther Health Med*. 2013 Jul-Aug;19(4):13-9).

## Akupunktur og rådgivning for depresjon

ugeskriftet.dk, 12. november 2013

En randomisert, kontrollert studie med akupunktur og rådgivning for pasienter med depresjon i allmennpraksis ble gjennomført på bakgrunn av at mange pasienter etterspør non-farmakologisk behandling fra sin fastlege, skriver MacPherson et al fra Department of Health Sciences, University of York, England. Studien involverte 755 pasienter med depresjon (Beck Depression Inventory score  $\geq 20$ ) som ble randomisert til akupunktur og vanlig behandling ( $n=302$ , gjennomsnittlig antall økter=10), rådgivning og vanlig behandling ( $n=302$ , gjennomsnittlig antall økter=9) eller vanlig behandling alene ( $n=152$ ). Dropouts ble analysert ved Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) etter tre og 12 måneder. Flertallet av pasientene fikk antidepressiva ved baseline (69%) og det var 76% av deltakerne som hadde hatt fire eller flere perioder med depresjon. Sammenlignet med vanlig behandling alene var det en signifikant bedre score etter tre måneder for akupunkturgruppen (-2.46, 95% CI -3.72 to

-1.21) og rådgivningsgruppen (-1.73, 95% CI -3.00 to -0.45) og etter 12 måneder (hhv. -1,55 og 1,50). Forskjellene mellom akupunktur og rådgivning var ikke signifikante. Det ble ikke rapportert om noen alvorlige bivirkninger.

Hvis behandlingseffekten ble definert som en forbedring på PHQ-9 scoren fra deprimerte ( $\geq 10$ ) til ikke deprimerte ( $\geq 9$ ) med en forbedring på minst 50%, var det effekt for 33% i akupunkturgruppen, 29% i rådgivningsgruppen og 18% i gruppen med vanlig behandling.

Palle Rosted, Weston Park Hospital, Sheffield og Sheffield University, England, kommenterer: Nyere forskning tyder på at akupunktur og counselling kan være et nyttig verktøy i behandlingen av lett til middels depresjon. (MacPherson H, Richmond S, Bland M et al. Acupuncture and counselling for depression in primary care: a randomised controlled trial. *PLOS Med* 2013;20:e1001518).

## Akupunktur som smertelindring etter hjertekirurgi

JCM, nr. 103, oktober 2013

Akupunktur kan føre til betydelig smertereduksjon og forbedring av lungefunksjon hos pasienter som har hatt sternotomi ved hjertekirurgi. En tre-armet studie utført i Tyskland inkluderte 100 pasienter som hadde gjennomgått koronar bypasskirurgi. Pasientene ble randomisert til tre studiegrupper. Gruppe 1 og gruppe 2 fikk en enkelt 20-minutters økt med standardiserte verum akupunkturbehandling i tillegg til standard analgesi, mens gruppe 3 bare fikk standard analgesi. Gruppe 1 fungerte som verum akupunkturkontroll og de punktene som ble brukt (Hegu LI-4, Sanyinjiao SP-6, Kunlun BL-60, Yintang (M-HN-3), Baihui DU-20, Shuaigu GB-8 og Touwei ST-8) ble valgt for å gi en «dårligere» form for verum akupunkturanalgesi. De akupunkturpunktene som ble brukt i gruppe 2 ble spesielt valgt i henhold til TCM-teori for å gi smertelindring på grunn av blodstase, og ble også valgt i henhold til de underliggende patologiske mønstrene tilstede i pasientgruppen (Neiguan P-6, Liangqiu

ST-34, Xuehai SP-10, Neiting ST-44, Taixi KID-3 og Xingjian LIV-2). Begge akupunkturbehandlingene resulterte i en statistisk signifikant analgetisk virkning. Gruppe 1 viste en gjennomsnittlig smertereduksjon på 18%, mens gruppe 2 viste en gjennomsnittlig smertereduksjon på 71%.

I tillegg til å se på subjektive smertescore, målte forskerne også forsert vitalkapasitet (FVC), en objektiv parameter som indikerer analgesirelaterte funksjonelle forbedringer i brystkassens ekspansjon. I gruppe 1 resulterte akupunktur i en statistisk signifikant økning i gjennomsnittlig FVC på 30 cm<sup>3</sup>, mens i gruppe 2, post-behandling FVC viste en betydelig økning på 306 cm<sup>3</sup>, noe som indikerer at akupunktur gir klinisk signifikant smertelindring og bedre pust. (Objectifying acupuncture effects by lung function and numeric rating scale in patients undergoing heart surgery. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:219817).

## Stig Bruset – årets brobygger

alternativ.no, 27. oktober 2013

Den engasjerte legen som også arbeider med akupunktur, urte- og ernæringsmedisin, har nylig mottatt Brobyggerprisen Fritt Helsevalg 2013.

Stig Bruset er godt kjent både som behandler, forfatter, universitetslektor og en pådriver som arbeider for å fremme en helhetlig forståelse av helse. - Jeg var interessert i helse og ønsket å være med på å forandre et medisinsk system fra innsiden, sa Stig Bruset til alternativ.no et par år tilbake i et portrettintervju. I juryens begrunnelse for tildelingen fremheves Stig Bruset som en person som i særlig grad både utøver og fremmer utøvelse av et integrert og helhetlig helsetilbud med det beste fra både alternativ- og skolemedisin med fokus på forbrukerne. Spesielt fremheves hans engasjement for Grønne paviljonger, hvor komplementær og alternativ behandling kan integreres på sykehus og hvor pasienter kan få tilbud og anledning til å velge blant ulike behandlingsme-

toder. Ideen om grønne paviljonger på sykehus ble lansert allerede i forbindelse med TV-aksjonen i 1998, da det ble samlet inn penger til Kreftforeningen i form av et forsknings- og utviklingsprosjekt. Aarbakkeutvalget (NOU 1998:21) nevner grønne paviljonger som et konkret eksempel på organisatoriske virkemidler for å stimulere samarbeide mellom alternativ medisin og skolemedisin. I utlandet finnes allerede avdelinger for komplementær behandling ved mange store og prestisjetunge sykehus. Her tilbys blant annet akupunktur, healing, massasje og veiledning når det gjelder urter, vitaminer og kosthold. I 2007 utarbeidet Bruset rapporten «Grønne paviljonger» som ble utgitt av NAFKAM – Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin, med støtte fra Kreftforeningen og Eckbos legat. Stig Bruset har et bredt engasjement som har gjort ham til en velkjent forkjemper i helsespørsmål.