

Kopping

- eller cupping som man ofte ser det kalles, selv på «norsk». Vi snakker uansett om å behandle ulike plager ved hjelp av vakuum dannet i kopper mot huden. Denne terapiformen har vært brukt i Kina antagelig lenger enn akupunktur, i Egypt og Hellas, i så vel muslimske som gamle jødiske kulturer, og faktisk i vår egen nordiske folkemedisinske kulturarv. Frem til 1920 var faktisk «koppekoner» en registrert yrkesgruppe i Kristiania.

En uformell rundspørring blant kolleger tyder på at kopping ikke er så mye brukt (som det kanskje fortjener). Flere viser til at man har fått lite undervisning i når og hvordan man benytter de ulike teknikkene, og at det finnes lite fordypningslitteratur. Andre ønsker ikke å bli «massører», men velger å konsentrere seg om akupunktur nålene. Det er synd, for lite beveger Blod og Qi mer enn riktig utført kopping. Kopping er low-tech og billig, enkelt når man får øvd litt, og til stor nytte for pasienter med en rekke plager; slik som smerter, skader og muskelspenninger, dårlig sirkulasjon og kalde hudområder, hodepine, forkjølelse og hoste, og en lang rekke andre ting.

Utstyr

Det meste man kan danne vakuum i har vært brukt i koppingsterapi, for eksempel hule dyrehorn. Fra Kina kjenner vi kopper i bambus og glass, og i Vesten er det også utviklet kopper i gummi og plast.

Bambus har mange gode egenskaper, blant annet at koppene ikke knuser, og de er rimelige, lette, og har «myke» og «kjølige» egenskaper – noe som kan tenkes å gi en sterkere bevegende effekt på Hete og Phlegm. I Kina brukes av og til kopper som er «kokt inn» med urter som avgir effekt når de varmes opp igjen. Dessverre tilfredsstillende ikke bambuskopper våre krav til hygiene, og egner seg dermed best som smått eksotisk dekorasjon på klinikken.

Kopper av gummi er en helt ny oppfinnelse, som nok er enkle å bruke, men de er dyre og man får det samme problemet med hygiene. Videre får man koppeutstyr i plast med pumpehåndtak til å lage vakuum, eventuelt kopper utstyrt med skrupumper. Fordelen er at man lett

kan velge hvor sterkt sug hver kopp skal ha. Slike kopper i plast knuser riktignok ikke, men føles heller ikke så mykt og glatt mot huden som glass, og blir etter en tids bruk lett ripete og dermed vanskelig å få hygienisk rene. Og pumpeutstyret blir ofte mer i veien enn til hjelp.

Glasskopper er nok fortsatt å foretrekke. De tradisjonelle runde koppene av ulike størrelser er rimelige, kan brukes overalt, er lette å rengjøre og de føles glatte og behagelige mot huden. De kan knuse, men tåler overraskende mye. For å få vakuum, må man «brenne» ut oksygenet i luften inne i koppen med en liten stikkflamme, såkalt *fire cupping*, og med øvelse får man raskt til teknikken med å avpasse suget.

Synes man flamme-metoden er «skummel», finnes det kopper med en påsatt gummiball på toppen til å suge ut luften. Dette gjør det enkelt å tilpasse suget, og praktisk hvis man ofte mister vakuum underveis i behandlingen. Ulempen er at gummibelgen bare tillater et visst sug og derfor bare egner seg til lett til middels koppingstyrke. Gummiballene har også bare en viss levetid, og de gjør utstyret litt vanskeligere å holde rent.

Noen terapeuter tilbyr dessuten en slags koppingbehandling der kopper er tilknyttet en kompressor via slanger, og maskinen danner vakuum i en rytmisk sugende bevegelse. Dette har lite til felles med den manuelle behandlingsformen vi kjenner til, men brukes for eksempel til lymfedrenasje. Brystpumper for å tappe morsmelk bygger på samme prinsipper.

Effekter

Kopping er bevegende. Med ulike teknikker kan vi oppnå alt fra forsiktig til meget sterkt bevegende effekt



Fire cupping.



på sirkulasjonen av Qi og Blod i hud og muskler, i meridianer og punkter.

Kopping er i prinsipp en reduserende/drenerende metode, og det er viktig å tilpasse behandlingen til pasientens energinivå og konstitusjon. Metoden kan bevege Qi og Blod på Wei Qi-nivå og eliminerer patogene faktorer. Men kopping kan også være styrkende/tonifiserende, og prinsippet blir som ved styrkende akupunktur: få kopper, lett sug, langsom og forsiktig massasje, kort behandlingstid.

De vanligste koppingteknikkene

Stående kopper: Kopper plasseres over hudområder/meridianer man vil behandle, eventuelt over spesifikke akupunkturpunkter. Hvor sterk effekt man ønsker, reguleres av antall kopper, hvor sterkt sug og behandlingstid. Kopper kan også plasseres over akupunktur nåler og forsterke effekten av disse, eventuelt over varm nål med (utbrent) moxa. Mye brukt, og alle som har vært på studietur i Kina husker pasienter med lower back pain på rekke og rad med stående kopper og moxa-lampe over.

Glidende (bevegende/moving) kopper: Huden påføres litt olje eller massasjekrem. Når man har oppnådd ønsket vakuüm, beveges kopperen i en glidende bevegelse over hudområdet man vil behandle, f.eks langs Blære-meridianen. Også her reguleres suget for å oppnå henholdsvis lett eller sterk (styrkende eller reduserende) behandlingseffekt. Kan utføres som en ren massasje av stive muskler, eller med en mer TKM-messig plan.

Flash-kopping (walking cups): Man benytter flere kopper, f.eks to på hver side av ryggraden, og alternerer mellom

å feste og løsne kopperne på stadig nye steder i en rask rekkefølge, slik at hver kopp bare sitter på samme sted i noen sekunder av gangen. Koppene «smekkes» på og av, med «lyd». Dette gir en bevegende og sterk men overflatisk effekt, og er derfor ikke så drenerende.

Vann-kopping: Man fyller kopperen 1/3 full med vann før man lager vakuüm og fester kopperen mot huden. Krever en kjapp teknikk og tilgjengelige håndklær eller papir! Kan benyttes både stående og glidende. De fleste foretrekker at vannet er håndvarmt, men det kan også være litt mer lunkent for en avkjølende effekt ved uttalt Hete. Metoden er nøytral, det er ikke lett å få til særlig hardt sug, og den kan også være en meget avslappende og beroligende behandling ved emosjonelle lidelser.

Blødende kopping (wet cupping): Stående kopp over punktet etter å ha brukt en blø-nål eller 7-star hammer, blodet renner langsomt ut i kopperen. Vann i kopperen kan befordre blødningen. Brukes som ved blø-teknikker i akupunktur, for eksempel for å redusere Hete. Det stilles store krav til hygiene.

Bivirkninger

Lett til middels kopping er som regel en behagelig opplevelse for pasientene (og sterkt vanedannende!). Men ved sterk og kraftig reduserende teknikk på en pasient med mye stagnasjoner, kan koppingen bli smertefull. Hvis pasienten opplever behandlingen som vond, vil vedkommende spenne seg mer og bare oppnå mer stagnasjon. Da bør koppingen starte lett og heller øke i takt med pasientens tåleevne.

Det er ikke registrert alvorlige bivirkninger ved bruk av kopping. Den mest synlige og meget vanlige bivirkningen er bloduttredelser, enten sirkelformede merker etter stående kopper eller langsgående spor etter glidende kopping. Man bør gjøre pasienten oppmerksom på dette, for selv om merkene vanligvis ikke blir ømme som andre blåmerker, kan de oppleves som skjemmende. Flere kjendiser, som Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow og Victoria Beckham har riktignok latt seg avbilde med slike merker, men vi kan ikke ta for gitt at alle synes det er greit. Merkene kan godt sitte i over en uke og er for terapeuten et tegn på stagnasjon som kommer til overflaten som kan brukes diagnostisk. Qi-stagnasjon vises gjerne som lyst rødt, Blod-deficiency mer oransjefarget. Brunlig ved langtstående Qi-stagnasjon. Ved Blod-stagnasjon, dyprødt mot lilla. Merkene kan kanskje forebygges ved å massere litt lett over området etter behandling. Etter hvert som behandlingen får effekt, blir det gjerne mindre merker.

En annen bivirkning er at dersom vi feilvurderer en pasients energinivå og konstitusjon og velger for sterk teknikk, kan pasienten få en kraftig behandlingsreaksjon og bli sliten, trett, svimmel eller få hodepine. Dette kan oppstå for en kort stund umiddelbart etter behandling, eller svekke pasienten over en lengre periode.

Forsiktighetsregler

Akupunkturforeningen har utarbeidet Retningslinjer for trygg akupunkturpraksis hvor det bl.a er nedfelt retningslinjer for bruk av kopping, hvilke hensyn og forsiktighetsregler man må ta. For øvrig henvises det også til foreningens Rammekrav for akupunktører og Yrkesetiske regler. The British Acupuncture Council har nedfelt en guide til trygg kopping og kontraindikasjoner som kan oppsummeres slik:

- ikke kopping på nedre del av magen på gravide
- ikke kopping over nylig skadde områder
- ikke over eksem eller sår
- ikke over ødem eller lokale betennelser
- ikke over åreknuter, tromboser, aneurismer
- forsiktig med kopper over nåler på thorax, dersom de kan få nålene til å bevege seg dypere
- ikke over strupen
- ikke ved hjertelidelse
- ikke ved blødersykdom eller ved bruk av blodfortynnende medisiner
- forsiktig ved høyt eller lavt blodtrykk
- forsiktig med eldre eller svekkede pasienter

I tillegg anbefaler faktisk NIFAB å unngå kopping, eller drøfte det med en lege, ved for eksempel allergi, feber, graviditet generelt, hjertelidelser, diabetes og kreft, samt over ryggraden og føflekker.

Hva kan behandles med kopping

Som nevnt innledningsvis, tenker vi ofte kopping ved lokale stagnasjoner og smerter, som for eksempel ved muskelspenninger i nakke, skuldre og rygg. Men kopping har et langt større bruksområde. Kanskje kan kopping også være et alternativ der man ikke kan eller vil bruke nåler. Eksempler på det kan være på småbarn med luftveisplager, eller pasienter med lymfødem.

I boken *Traditional Chinese medicine, Cupping Therapy* omtaler forfatteren Ilkay Zihni Chirali en rekke forhold han behandler med kopping sammen med akupunktur, eller alene. Hver lidelse drøftes med etiologi og patologi, TCM-diagnostisering, behandlingsprinsipper og anbefalt koppingteknikk, samt case study. Eksempler på lidelser: magesmerter, diare, astma/hoste/forkjølelse, ryggsmarter, slagtilfeller, Bi-syndrom, depresjon, søvnproblemer, infertilitet og en rekke andre.

Kliniske erfaringer med smerter og fordøyelse

Ett av våre medlemmer som gjerne kombinerer akupunktur med kopping, er Marit von Ahnen. Hun har testet både plastkoppene med håndpumpe, glasskopper med flammeteknikk, og glasskopper med gummibelg, og hun har også brukt bløteknikken. Marit lærte grunnteknikkene på Akupunkturhøyskolen og har gjennom egen praksis øvd mye på å utnytte kopping klinisk. Mest bruker hun glidende kopping til massasje, for eksempel på nakke/skuldre, og hun velger gjerne å la akupunkturnålene «gjøre jobben» først, før hun kopper lett over til slutt.

Andre vi har snakket med forteller at de gjerne kopper først for å forberede huden og musklene og øke sirkulasjonen, før de setter akupunktur. Ukebladet Allers plukket i 2012 opp en pasienthistorie, der Marit hjalp en kvinne med smerter i albuen med utspring nettopp fra nakken ved hjelp av kopping og akupunktur. Marit skrev for øvrig fordypningsoppgaven sin om fordøyelsesproblemer og forstoppelse, og når hun nå i ettertid behandler pasienter med mageproblemer, kombinerer hun ofte med kopping over mageområdet. Hun har også oppnådd gode resultater med kopping til vektreduksjon, og til å behandle cellulitter og ridebukselår. Marit har også pasienter som får «ansiktsløfting» ved hjelp av kopping, og det hører vi at flere andre også bruker.

Akupunktør med egenutviklet koppingmetode

Geir Ove Lystad er et annet medlem som har et nært og kjært forhold til kopping. I motsetning til Marit von Ahnen, syntes han skolen ga et utgangspunkt som måtte bygges videre på. Dette førte til at Geir Oves teknikker hovedsakelig er selvlært. Fordelen er at han i mindre grad bruker kopping på de overfor beskrevne måtene, men heller velger en teknikk basert på meridianenes energiretning og inspirert av tuina-massasje. Geir Ove har da også bakgrunn fra kampsport. En slik egenutviklet teknikk er at han ofte velger å plassere en stor kopp eller to kopper bilateralt over sacrum, før han går videre med behandlingen. Dette gjør han for å fremme den nedadsenkende retningen til BL-meridianen, en slags jording.

Videre er hans teknikk en blanding av stående og glidende kopping. Koppen beveges meget langsomt, for eksempel nedover Blære-meridianen, aldri oppover, før koppen blir stående over utvalgte akupunkturpunkter en stund. Så glir den igjen ned til neste aktuelle punkt, til han har dekket hele meridianen fra ca BL10 til BL32, og så ovenfra og ned igjen på de ytre punktene. Geir Ove er veldig oppmerksom på å ikke påføre smerte, og følger nøye med på hvor stagnasjonene sitter. «Godt skal vondt fordrive», er hans utmerkede motto! Et eksempel på særlig effekt av nåler pluss kopping, er en pasient han fikk som hadde generelt kroppsodem. Behandlingen induserte

svette og stimulerte lymfesystemet, og pasienten tapte 1-2 kg for hver behandling. En annen pasient hos Geir Ove hadde fått 10 behandlinger med tradisjonell akupunktur for ryggsmertor, men han ble bare mer og mer anspent av behandlingen som han syntes var smertefull. Etter bare en koppesesjon à 20 minutter, var pasienten smertefri i to uker før han kom tilbake.

Tenk TKM

I egen klinikk pleier undertegnede ofte å beskrive kopping som en massasjeteknikk der man løfter vevet i stedet for å presse det sammen slik vanlig massasje gjør, og at

vi derfor befordrer sirkulasjon på en enda bedre måte. Men kanskje burde vi ikke se på kopping bare som en massasjeteknikk, men en måte å stimulere hudområder, meridianer og punkter på uten nåler. Eller en metode til å forsterke akupunktoren med.

Det finnes ifølge NIFAB ikke solid vitenskaplig støtte for at kopping virker. Selv om det finnes enkeltstudier og systematiserte brukererfaringer regnes ikke dette som solid dokumentasjon. Men forskning på vanlig massasje kan kanskje tas til inntekt også for kopping, og mye av rasjonalet bak akupunktur kan også gjelde for kopping. □



Geir Ove Lystad utfører kopping.



Glidende kopping.

Foto: Heidi Ramfjord

Kilder:

Chirali, Ilkay Zihni: *Traditional Chinese Medicine Cupping Therapy* (Churchill Livingstone Elsevier 1999)

Hovland, Arne: *Ny bok om cupping* (bokanmeldelse i deQI nr 2/2002)

Pringle, Michael: *Some Thoughts On Fire Cupping* (JCM 83/2007)

Les mer:

Artikkel: *Cupping for Treating Pain: A Systematic Review*
<http://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/467014/>

Shaban, Dr. Tamer: *Cupping Therapy Encyclopedia* (2013)