

# Øreakupunktur – akupunktursens mikrosystem

Med en pågående koronapandemi gjennom det meste av året har det vært vanskelig for Etter- og videreutdanningsutvalget (EVU) å arrangere kurs for medlemmene. Da det så litt lysere ut i høst og med litt åpning på ulike tiltak planla EVU et kurs i øreakupunktur med fokus på smertebehandling. Dessverre endret situasjonen seg igjen og kurset måtte avlyses.

**S**elv om Akupunkturforeningens styreleder Per Sloth Jensen har hatt mer enn nok å holde tritt med gjennom sommer og høst, stilte han seg likevel til disposisjon for å holde kurs i øreakupunktur, noe han tidligere også har gjort flere ganger. Men, like før kurset skulle avholdes kom beskjeden vi fryktet – kurset måtte avlyses på grunn av den aktuelle smittesituasjonen i Oslo og retningslinjer for arrangementer. AVLYST – dessverre et ord vi har blitt godt vant med å høre i år!

Som et lite «plaster på såret» henter vi derfor frem kursreferat fra de to forrige kursene som Sloth Jensen tidligere har holdt, i 2011 og 2016 – så kan de som var tilstede den gang få frisket opp litt av det de lærte, og alle andre få en smakebit på hva de kan se frem til ved neste anledning kurset blir satt opp. Øreakupunktur er et nyttig verktøy for alle og kan være et godt alternativ å benytte seg av ved ulike problemstillinger.

Det er gjort betydelig forskning på øreakupunktur, både i Frankrike, Kina, Russland, Tyskland og andre deler av verden. Det er gjort en del forskning med tanke på å finne en nevrofysiologisk forklaring. Øret har en meget komplisert nerveforsyning der flere hjernenerver og nerverøtter fra nakkevirene er involvert og der det finnes mange fibre fra det autonome nervesystem. Det går kraftige nerveforbindelser til de sensoriske og retikulære kjernene i nervestammen og derfra videre til thalamus og hypotalamus i mellomhjernen. Professor Ruben Durinyan ved Central Research Institute of Reflex Therapy i Moskva mener på dette grunnlag å kunne gi en nevrofysiologisk forklaring på øreakupunktur og dens virkning på kretsløp, åndedrett, fordøyelsessystem og ikke minst det endokrine system.

Øreakupunktur er en meget praktisk metode med et stort medisinsk anvendelsesområde. Den er basert på enkle

prinsipper og metoden praktiseres i dag over hele verden, og er anerkjent av Verdens Helseorganisasjon (WHO) som har arrangert møter for å komme frem til en felles internasjonal nomenklatur. Øreakupunktur er kjent som en del av kinesisk og internasjonal akupunktur som et «akupunktursens mikrosystem».

## Kurs i øreakupunktur

Kurs i avansert øreakupunktur – Hvordan optimalisere bruk i klinikk, ble arrangert våren 2011, og øreakupunktur for psykiske lidelser og smerte ble arrangert høsten 2016, begge kursene med Per Sloth Jensen som foreleser. Videre presenteres et utdrag av begge de tidligere kursreferatene.

Sloth Jensen bruker øreakupunktur daglig, og det har han pr i dag gjort i 36 år – så her er det mye kunnskap å hente. Det er svært lærerikt å delta på kursene hans – han overøser deltakerne med mange nyttige tips fra klinikken sin, lærerike pasientcaser og erfaringer. Når man er på kurs med Sloth Jensen lærer man ikke bare om det oppsatte kursetemaet, men veldig mye mer i tillegg!

Det finnes over 300 punkter i øret og det er selvsagt viktig å treffe riktig på de valgte punktene. Sloth Jensen lærer bort enkle teknikker som gjør det mulig å sette punktene med størst mulig presisjon. For å bli helt trygg på at man setter riktig punkt må man først og fremst kjenne ørets anatomi, deretter opparbeides god presisjon gjennom praksis og erfaring. Mange bruker punktsøker for å finne punktene, dette mener Sloth Jensen er et fint hjelpemiddel for de som er usikre, men hvorfor bruke punktsøker dersom man vet hvor punktet er? Han mener vi heller bør se nøye på øret, dette gir et mer presist søk ettersom punktet vi søker ikke nødvendigvis alltid er ømt. Ofte er det synlige forandringer i huden i det affiserte punktområdet som varme, fremtredende blodårer, bleke/



røde områder eller hevelse, dette danner også utgangspunkt for en visuell diagnose.

Får man en pasient med smerter i en lillefinger søker man etter området for lillefinger i øret, setter nålen og manipulerer. Smerten skal endre seg raskt dersom nålen er satt riktig (ved kroniske tilstander får man ikke like raskt effekt). Får man ikke ønsket effekt kan man flytte litt på nålen og se om det så endrer seg. Det er derfor viktig at man kan skjelettsystemet i øret, altså homunculus – «mannen i øret». Når man tenker øret tenker man først skjelettet, deretter musklene. Musklenes projeksjoner i øret har omtrent samme projeksjon som skjelettet.

Man bruker ikke et spesifikt diagnostisk system når man anvender øreakupunktur. Valg av punkter er gitt ut fra en viss logikk, både ut fra tradisjonell kinesisk medisin (TKM) og vestlig medisin. Det er et mikrosystem med sterk stimulerende effekt, legger man dette til klassisk kroppsakupunktur optimaliseres effekten. Det kan øke behandlingseffekt ganske mye og gir en større dynamikk i behandlingen. F.eks ved øyekatarr kan man se at det røde på øyet dempes når man stimulerer nålene i øret. Man kan også i mange tilfeller oppleve at det vonde området blir varmt.

Punkt velges ut fra hvilket område/tilstand som skal behandles, så benyttes tilleggspunkt og forsterkende punkt i forhold til om det er en deficiency eller en excess som behandles. Man nåler som oftest kun ett øre fordi dette gir like bra respons som å sette i begge. Og man nåler da det dominante øret – høyre for høyrehendte og venstre for venstrehendte. Det settes normalt ikke mer enn fem nåler.

Dersom man ser at det f.eks et blekt i området ben og man ikke har problemer i bena, er dette ikke relevant. Sloth Jensen mener man ikke må bli for detaljorientert på strukturen i øret. Se raskt – ikke bruk tid, gjør assosiasjoner raskt. Det man ser er ikke alltid slik det er – pasienten trenger ikke å ha de observerte problemer.

Sloth Jensen bruker 0.25 x 0.25 nåler for å skape en liten irritasjon i øret, som han sier gir en bedre effekt. Tynnere nåler bruker han på sensitive pasienter og barn.

Innstikk skal være mot punkt eller gjennom punkt. Det er ikke nødvendigvis ett punkt som er indirekte, men kombinasjonen av flere som gir effekt. Antall punkter ca 2–7 stk i ett øre (dominerende øre). Han sier det må være en logikk i sammensetningen og valg av punkter. Hos ham ligger pasienten med nålene i ca. 40–50 minutt. Han opplever at det blir bedre effekt etter en tid – lar dynamikken gå av seg selv.

### Spesialpunkter

Det finnes ulike spesialpunkt og forskjellige kart viser ofte stort avvik i plassering. Ved å benytte referansepunkter finner man sikre punkter. Spesialpunktene har psykosomatiske og psykiatriske virkninger. Et av de kanskje mest brukte er Shenmen som betyr «Heaven's Gate» eller «Opening to the spirit». Dette punktet kontrollerer alle Yang-tilstander i kroppen. Mange anvender det for å dempe angst og uro, psykiske tilstander, rastløshet, stress, smerter generelt og hodepine.

### Shenmen

Sloth Jensen forteller at Shenmen HT7 og Shenmen i øret (Fossa triangulare) ikke gir helt den samme effekten. Shenmen i øret har et bredere anvendelsesområde på grunn av dens beliggenhet i bekkenområdet. Shenmen i øret virker derfor på genitalia, samtidig som det også trekker ned excess fra hodet og virker for generell uro. For å forsterke virkningen til Shenmen HT7, for eksempel ved søvnproblemer, må man flytte nålen lengre ut på øret for å nå området som korresponderer med håndleddet. Ettersom Shenmen i øret befinner seg i bekkenområdet vil det korrespondere med CV4, CV6 og GV4 (genitalia) og vil for eksempel være et godt punkt for prostataproblemer. Ved en prostatitt med varmfølelse vil man kunne få kraftig lettelse av symptom ved å stimulere punktet – man «brenner» ut Damp/Phlegm.

Et av spesialpunktene som han selv anvender mye er organisk Hjernepunkt. Dersom man ønsker sirkulasjon i et spesielt område vil dette punktet forsterke virkningen – det virker på det området man har fokus på.

### Wonderful

Wonderful-punktet er et annet punkt som han har god erfaring og effekt med. Det virker spesielt godt på søvnproblemer, angst/uro, stress/muskelavslappende og smerter i kroppen. Dette punktet gir en meditatativ virkning, og man kan få en sterk opplevelse av nuet, man gir litt slipp og opplever en klarhet og glede. Bruker man dette over tid kan det hjelpe til å gjøre pasienten trygg i seg selv. Pasienten kan oppleve å bli litt «rusa», det er derfor viktig å informere pasienten om denne reaksjonen og være oppmerksom på pasienten under behandlingen. Men det er ikke alle som reagerer like sterkt på dette punktet, ifølge Sloth Jensen. De som ikke blir så lett beruset av generelle rusmidler, eller blir beruset på en «positiv» måte, kan oppleve å ikke reagerer så sterkt.

Punktet kan også brukes for å åpner brystet f.eks ved allergier, og roer Hjerne. Når punktet settes kan pasienten kjenne at det skjer «noe» i brystet, en følelse av «rennende vann» gjennom spiserøret og nedover.

Ellers når man benytter punkter som ligger på området for ryggraden ved f.eks behandling av psykiske lidelser, kan disse øke effekten mot bruk av Ghost-punkt/ytre

BL-punkt. Carotist interna gir god sirkulasjon til hodet, og Frontal-punktet tømmer hodet litt – gir en «her og nå» opplevelse.

Eksempel på en pasientcase Sloth Jensen presenterte: Pasienten mangler grenser i seg selv, hun har ikke kontakt med lemmer, kroppen er ikke «satt».

Punkter: 0-pkt, Shenmen og nåler i området for området armer og ben. Spør hvor denne opplevelsen kommer fra. Er det fra hodet kan man bruke Occiputalt/ Frontalt-punkt.

I tillegg ble det satt nåler langs med ryggen, muskulært/nevralt, pluss 0-pkt for å sentrere. Etter at nålene var satt følte pasienten at kroppen «kom på plass igjen».

Sjekk av puls under behandling er også viktig, mener Sloth Jensen – for å følge med på hva som skjer og om det eventuelt skal legges til andre punkt.

### 0-punktet

0-punktet (kjenn etter et lite hakk) er et dempende og sederende punkt. Det harmoniserer og demper svingninger – jevner ut excesser. Brukes blant annet når en pasient føler seg ustabil og mangler fundament (brukes mer enn Shenmen). For pasienter som er stabile med god stamina får du ikke helt samme effekt, ifølge Sloth Jensen, fordi det demper for mye. Punktet påvirker også når magen «står».

For psykisk ustabile som er «høyt oppe» forteller han at det da holder å kun bruke 0-punktet, det roer og harmoniserer. For en pasient som f.eks har en Blod deficiency, som ikke tenker klart, da ønsker man å bevege blod til hodet slik at pasienten får mer «lys», bedre Shen, bedre tilstedeværelse.

Ved behandling av pasienter med mye excess kan du legge til 0-punktet for å få en jevnhet i effekten – for ikke å få en for sterk behandling. Man kan bli litt trøtt av dette punktet, fordi det jevner ut excesser.

### Kurs 2011 – hvordan optimalisere bruk i klinikk

Under kurset i 2011 var det bl.a en gjennomgang av thyroidditt, betennelse i skjoldbruskkjertelen. Det er i mange av disse tilstandene vanskelig å fange opp hva som foregår, man leter litt. Det ble gitt mange interessante innfallsvinkler til dette problemet. Sloth Jensen anvender CV-punkt på kroppen for å dempe symptom (meridianen gjennom området).

– Ved en betennelsestilstand er det ikke alltid det å dempe symptomene som virker, sa han, man kan også øke sirkulasjon for å provosere og «sette fart». I øret settes punktene Hypofysen (TSH), Thyreoidea og Thyreoidea nevralt, Mage, Organisk Hjerne-punkt og Allergi. Mage-meridianen passerer området, derfor Mage-punkt, Organisk Hjerne-punkt legges til for å forsterke sirkulasjon i området. Allergi-punktet legges til for å dempe/roe reaksjoner. Ved akutte tilstander er det viktig med intensitet i behandlingen, ved kroniske tilstander kontinuitet.

Det ble også gitt mange gode råd i forhold til muskel- og skjelettlidelser. Sloth Jensen demonstrerte nåleteknikk på en av kursdeltakerne som hadde skuldersmerter. Nålen ble kraftig manipulert på skulderpunkt i øret. For å øke sirkulasjonen ytterligere i skulder ble nålen varmet opp med en lighter, «pasienten» opplevde sterk varmefølelse



Foto: Hanne Aarnesen

Per Sloth Jensen er en inspirerende foreleser.

i øret i tillegg til skulderområdet, og etter hvert også smertelette og bedre bevegelighet. Ved smertetilstander opplever man ofte rask effekt.

For smertetilstander i achilles kan man f.eks tre en nål gjennom a.femoralis i området for fot/legg i øret, og legger man til organisk Hjerne-punkt forsterkes sirkulasjonen i achilles-området. Dette prinsippet kan man også anvende på andre smertetilstander.

Siden det var nær allergisesong da kurset ble avholdt i 2011, var det naturlig nok mange spørsmål om dette også. Her tenker man Lunge primært, spesialpunktet Allergi er også selvskreven, samt punkt for nese, øyne og hals, alt ettersom hvilke symptom som er fremtredende. Selv om man opplever god effekt ved kun å gi kroppsakupunktur, kan det likevel være nyttig å legge til punkter i øret, dersom disse kan optimalisere behandlingseffekten. Et godt tips var å bruke punkter i øret for Back Shu-punktene, dersom man har pasienten liggende på ryggen. Ellers fikk kursdeltakerne en mengde andre nyttige tips for blant annet dotter i ørene, tette tårekanaler, infertilitet, inkontinens, tette bihuler, lumbale smerter, brystbetennelse og svangerskapskvalme. Ved behandling av gravide er øreakupunktur trygt å anvende, men man må ta hensyn til de samme kontraindikasjonene som gjelder for kroppsakupunktur.

### Kurs 2016 – psykiske lidelser og smerte

Det har vært etterlyst flere gode tilbud uten bivirkningene som medikamenter ofte gir, til pasienter med milde til moderate depresjoner og angst, samt andre pasientgrup-



per innen psykiatrien. Her kan akupunktorens teoretiske modeller og tiltak være et supplement til de medikamentfrie tilbudene som helseforetakene har og skal etablere.

Mange pasienter kommer til akupunkturklinikken med milde til moderate psykiske lidelser. Vi har lært og senere erfart hvordan man behandler dette i følge TKM og ved å bruke kroppsakupunktur. Men øreakupunktur har også mange og enkle tilnærminger til dette.

De psykiske lidelsene som Sloth Jensen gjennomgikk på kurshelgen i 2016 var i hovedsak angstlidelser, stress/uro, depresjoner, tvangslidelser og traumer. Og smertetilstander ved psykiske lidelser var hodesmerter, magesmer-

ter som gjelder for dem. Vi får lette til moderate angsttilfeller. Og han mener at vi kan gjøre mye for disse pasientene fordi vi har stor fleksibilitet – forskjellige metoder og vinklinger.

#### Forslag til punktvalg:

- Vegetatium: punkt for å få pasienten til å slappe av (psykisk), ikke viljestyrt (pasienten kan ikke kontrollere selv). Anspenhet, generelle muskelstivhet, spenninger.
- 0-pkt: psykisk regulerende punkt (se mer ovenfor).
- Hjernestamme (pons): likner 0-punktet – angst-dempende/urodempende, brukes mest hos personer med excesser.
- Behovspunkt: ligger ved munnen, problemer relatert til det orale, demper. F.eks ved røykeslutt kan man bruke behovspunktet pluss tungepunktet (smak), manipulere hele området (pasienten opplever en nummenhet på tungen).
- Valium: dempende/likegyldig, «flater» deg ut. Slappe av, miste kontroll (teorien sier at dette punktet skal settes på begge ører).
- Omega 2/allergi: (rett under feberpunkt) dempende punkt, trekke ned, dempe angst og uro, for bedre søvn kan man f.eks bruke Omega 2, feber og Shenmen.
- For narkomane er en fin kombinasjon for å roe ned og dempe; Wonderful, Vegetativ og 0-punktet.

#### Traumebehandling – fright and flight

Sloth Jensen forklarer at det tar ca 3–5 år å komme seg videre fra et traume. Forsvaret vårt mot traume er at man blir introvert, instinktene overtar, man stenger ned – de livsviktige funksjonene overtar (magen). Det låser seg i magen (solar plexus) – magen «står», alt blodet går til magen og stagnerer. ST Yin deficiency – man vil da løse opp samtidig som å lage distanse til traumet. Noen trenger hjelp til å komme vider, ta et valg om å se fremover. Wonderful-punktet er veldig bra her og en enkel måte å løse opp på, ifølge Sloth Jensen. Åpne opp, og i tillegg sette tre nåler i mage-sonen. Betingelsene ved traume er ikke å «helbrede», men komme «forbi» traumet – løfte blikket og få nok kraft til å åpne opp. Å bare harmonisere Shen er ikke godt nok, noe sitter fortsatt «fast». Man må også åpne opp, sirkulere blod til hodet.

Det trenger ikke å være slik at magen «står» når man får uro/angst, er redd og urolig – dette kan man få hjelp med underveis. Man gir pasientene litt fri fra dette, en pause. De må få mot nok, kraft nok til å komme videre – få nok distanse til seg selv slik at de kan gå videre. Verden vil «forandrer» seg litt etter hvert – oppfattelsen av virkeligheten vil virke litt lysere og klarere.

#### Tvang

Ved tvangslidelser opplever pasienten frykt og uro – en følelse av at noe ikke er tilstede her og nå, angst ligger i bunn. Shen er forstyrret på en eller annen måte. Shen er den du er, ditt uttrykk, å stå ærlig i verden. God Shen er å ta litt plass i verden. Man må gjøre pasienten hel i seg selv og trykk på seg selv. Ved f.eks å bruke punktene Shenmen, Wonderful og Hjerte, gir man pasienten en «volumniøs» følelse – de føler seg full i seg selv (fyller på Blod; HT/LR/ST/Wonderful).

Foto: Hanne Aahnsen



Lærerikt å få praktisere på hverandre under kursene.

ter og smerter i kroppen. For smertetilstander følger ofte de ulike psykiske tilstander hos pasientene.

#### Angstlidelser

Når man behandler angst/depresjoner må man behandle med forsiktighet fordi angsten kan bli mer fremkommende. Man må være sikkert på at pasienten klarer å «bære» dette. Det er normalt å kjenne på litt angst/depresjon, forklarte Sloth Jensen, man kan være lei seg og ha litt angst samtidig som man også har det bra. Mange som f.eks også føler på glede i en «tung» situasjon kan få dårlig samvittighet for dette, og av dette kan f.eks angsten oppstå. Man trenger «tillatelse» til å føle glede – si ja til livet, ta et valg. Akupunktur kan gi stamina, gi håp (Lever-perspektivet, det som kommer, fremover – stagnasjon må beveges).

Man ikke skal stoppe angsten, men bevege, sørge for forandring og dynamikk.

Man bruker også YPF-punkt på psykologiske problemer på grunn av at angsten også er fysisk i form av måten du beskytter deg på, forholdet til omverdenen. Med noen pasienter må man ha fokus på det psykiske, mens andre på det fysiske – her må man gjøre en individuell vurdering. Et eksempel kan være når en person ikke orker ting tett på/grenseløs person; da kan man f.eks anvende Vegetatium, 0-pkt og ryggområdet/YPF (styrker ryggen/beskyttelse).

Ved deficiency må man «legge til» for å skape excess/bevegelse istedenfor å dempe. Er angsten for stor gjør man ikke det. Men Sloth Jensen sier at de fleste man får i klinikk er ikke de med alvorlig angst, det er andre kriterier

Det var en hel mengde pasientcaser presentert i løpet av de to tidligere kurshelgene, og relevante punkt-kombinasjoner for de ulike casene. Det var veldig lærerikt og ga en større forståelse av teorien når Sloth Jensen hele tiden ga eksempler fra sine egne erfaringer. Kursdeltakerne trente flere ganger på å nå hverandre og flere av dem fikk også nåler i øret satt av Sloth Jensen – slik at de selv kunne kjenne og føle på den effekten de ulike punktene eller kombinasjonene ga. Det var interessant (og morsomt) å høre hvilken opplevelse «behandlingen» ga.

Sloth Jensens erfaring er at mange pasienter opplever bedre effekt av behandlingen når de får øreakupunktur

i tillegg til kroppsakupunktur – det kan bli ca 20% mer dynamikk i behandlingen, mener han. Så da er det bare å «skrive seg dét bak øret»!

Kursdeltakerne på begge kursene i 2011 og 2016 var ganske samstemte på at de ønsket mer tid med Sloth Jensen – det var derfor veldig synd at dette kurset nå i høst måtte utgå på grunn av koronapandemien. Vi får håpe at 2021 gir oss mulighet for å samles for faglig påfyll igjen og at Sloth Jensen er tilgjengelig for en ny runde med øreakupunktur – så har man noe å se frem til når vi går inn i et nytt år med nye muligheter! □

#### Referanser:

Aanensen, Hanne: *Øreakupunktur*, deQI nr. 2 – 2011

Aanensen, Hanne: *Øreakupunktur – for psykiske lidelser og smerte*, deQI nr.3 – 2016

Chalmers, Jim. *Auriculotherapy: Modern ear acupuncture*. [www.auriculotherapy.info](http://www.auriculotherapy.info)

Jensen, Per Sloth. *Kurskompendium: Kurs i avansert øreakupunktur*. 2011

Rubach, Axel. *Principles of Ear Acupuncture. Microsystem of the Auricle*. Thieme, 2001.

Schelderup, Vilhelm. *Seminarkompendium Akupunkturhøgskolen: Øreakupunktur*. 2003  
[www.nada-norge.no](http://www.nada-norge.no)



Foto: istockphoto