

Behandling av idrettsskader med akupunktur

Både mosjonister og idrettsutøvere fra amatør til elite- og profesjonelt nivå oppsøker akupunkturklinikker. Noen akupunktører er også del av et idrettsmedisinsk støtteapparat i klubber og lag på forskjellige nivåer. Diagnostisering og behandlingsprinsipp for idrettsskader er lik alle andre tilstander, men det er spesielt viktig å klarlegge nøyaktig hvordan skaden oppstod, og spore de mekaniske og fysiologiske konsekvensene.

Skader som har oppstått i forbindelse med idrett kan være alt fra mindre skader til store komplekse traumer. Det mest vanlige er bløtvevsskade, men beinbrudd kan også forekomme. Forstuing, overstrekk eller blåmerker er eksempler på bløtvevsskade. Enhver bløtvevsskade kan føre til en ømhet, hevelse, hematom, arr, fibrose og tap av funksjon.

De vanligste idrettsskadene skjer oftest i bena, spesielt i ankler (achilles tendinopati, overtråkk osv) og knær (patellofemoral smertesyndrom, ligamentskader osv) (1). Andre vanlige sportsskader omfatter skader i skulder (dislokasjoner, acromioclavicularleddsskade, rotatorcuffskade osv), albue (f.eks tennis, golf), håndledd (f.eks forstuing), ben (f.eks beinhinnebetennelse, tretthetsbrudd, hamstringskader), fot (f.eks plantar fasciitt), lyskestrekk og akutt hekkeskudd i rygg (2-7). Man finner den største skadefrekvensen i lagidretter med kroppskontakt (fotball, håndball, ishockey), og i friidrett er det mange strekkskader (8).

Skader kan være forårsaket av støt eller fall, eller kan utvikle seg over tid, ofte på grunn av kontinuerlig bruk av de samme ledd og muskelgrupper. Disponerende faktorer kan være lite oppvarming, utilstrekkelig utstyr, for hard trening i forhold til nåværende fysisk form eller skader som inntreffer når kroppsdeler er overbelastet etter gjentatt og ensidig belastning over lang tid.

Mål med behandlingen er å lindre smerte, redusere betennelse, fremskynde heling av hematom og akselerere reparasjon. I tillegg bør målene også inkludere restaurering av funksjon og gjenvinning av muskelkraft. Konvensjonelle tilnærminger til idrettsskader inkluderer RICE (hvile, is, kompresjon og høyde), anti-inflammatoriske og smertestillende medisiner, hvile, kortikosteroidinjeksjon, fysioterapi og kirurgi.

Hvordan kan akupunktur hjelpe?

Generelt antas akupunktur å stimulere nervesystemet og føre til frigjøring av nevrokjemiske transportmolekyler. Dette resulterer i biokjemiske endringer som påvirker kroppens homeostatiske mekanismer, og fremmer fysisk og følelsesmessig velvære.

Nytt studietilbud i idrettsmedisin

Flere av Akupunkturforeningens medlemmer deltok på kurs i behandling av idrettsskader i 2009, da briten Kevin Young var invitert til Oslo av Etter- og videreutdanningsutvalget. Det var stor interesse for kurset og mange så nytten av å få bedre kompetanse innen dette området. Det var derfor gledelig for mange da Høyskolen Kristiania startet opp videreutdanning i idrettsmedisin nå i høst. Mange akupunktører har benyttet seg av muligheten til å styrke sin kompetanse på dette området som er svært relevant for dem.

I følge Høyskolen er det primære formålet med utdanningen å gi kandidatene økt kompetanse i idrettsmedisin og forståelse for hvordan de som fagutøvere kan bidra i et tverrfaglig idrettsmedisinsk støtteapparat i forskjellige faser av skadeforløpet for å kunne tilby pasienter med idrettsskader et best mulig behandlingstilbud.

Utdanningen gir dybdekunnskap om idrettsskader og kompetanse bl.a i akuttskadebehandling, rehabilitering og skadeforebygging. Utdanningen vil ha et klinisk fokus og man vil lære hvordan man kan integrere akupunktur i idrettsmedisinske problemstillinger og være en del av et tverrfaglig idrettsmedisinsk støtteapparat og på den måten være en viktig aktør i samarbeid med andre helseprofesjoner og bidra i forskjellige faser av skadeforløpet.

Studiet er den eneste utdanningen i idrettsmedisin i Norge som er spesialtilpasset akupunktører og det gir også formell kompetanse i idrettsmedisin (30 studiepoeng).

Studiet strekker seg over to semestre og er organisert med samlinger som varer inntil fire dager, og består av en kombinasjon av stedlig og nettbasert undervisning.

Vi spurte to akupunktører som startet på studiet nå i høst, om hva som fikk dem til å velge dette og hvilke erfaringer de har gjort seg så langt. Erica Kunz jobber som akupunktør i Oslo, og Markus Harstad Moholt jobber som akupunktør i Trondheim.

Hvorfor valgte du dette studiet? Har du en spesiell interesse for området?

Markus: Jeg begynte på idrettsmedisin fordi jeg er glad i sport, spesielt fotball, og ønsket å lære mer om idrettsskader. Som fotballspiller på lavere nivå, uten et eget medisinsk støtteapparat, har jeg selv sett, og opplevd, at det er et behov for mer kunnskap rundt akuttskadebehandling og rehabilitering. Dette er et behov jeg føler akupunktører med litt mer idrettsrelatert kunnskap kan hjelpe til å dekke.

Erica: Jeg tar idrettsmedisin fordi jeg tenkte det ville være gunstig å ha dette med tanke på at jeg også studerer osteopati for øyeblikket. Jeg har en drøm om at jeg i fremtiden kan nærme meg Olympiatoppen, og kunne tilby behandling til idrettsutøvere. Dette er nok på lang sikt. Jeg ser ikke så mye idrettsskader på klinikken, men jeg ønsker selv å lære mer om dette fagområdet fordi det interesserer meg.

Er det noe spesielt du vil trekke frem som har vært spesielt bra og lærerikt så langt?

Markus: Noe som har vært spesielt bra var forelesningen om hjernerystelse, førstehjelpskurs med Røde Kors og ikke minst alt vi har lært om prinsippene for akuttskadebehandling og rehabilitering. I tillegg vil jeg trekke frem alle de gode, faglige diskusjonene og utvekslingene av erfaringer både med forelesere og medstudenter.

Erica: Det jeg synes har vært spesielt bra var undervisningen om hodeskader. Det er også kun den samlingen jeg har hatt mulighet til å delta fysisk på.

Hvor mange samlinger har dere hatt nå i høst?

Markus: I høst har vi hatt tre samlinger hvor vi har kombinert både teori og praktisk undervisning. Jeg gleder meg ekstra mye til den siste samlingen til våren neste år, for da skal det spesifikt handle om idrettsskader og akupunktur.

Erica: Jeg har dessverre ikke hatt mulighet til å være fysisk tilstedet på to av de tre samlingene vi har hatt i høst, pga sykdom, men jeg har fulgt undervisningen på streaming. Det har vært veldig spennende og lærerikt.

Annet du vil trekke frem?

Markus: Jeg håper at jeg etter denne videreutdannelsen føler meg trygg nok til å jobbe med alle typer idrettsskader, om det så er på klinikken, på idrettsfeltet, eller i samarbeid med et medisinsk støtteapparat.

Erica: Det beste for min del har vært førstehjelpskurset som vi fikk være med på, det var veldig gøy og lærerikt!

deQI følger med på studiet videre og tar en prat med noen av studentene igjen når de er ferdig våren 2022.

Idrettsskader og akupunktur

Kevin Young som holdt kurset i idrettsskader for Akupunkturforeningens medlemmer i 2009 er fortsatt en ettertraktet foreleser på sports- og muskel/skjelettskader. Han har selv vært aktiv idrettsutøver i mange år. Han utdannet seg til idrettsmassør og deretter fysioterapeut og behandlet idrettsskader på konvensjonell måte. Men han erfarte imidlertid flere ganger at noen skader ikke reagerte på denne konvensjonelle måten. Han begynte derfor å forske på ulike behandlingsmetoder og tok utdanning i tradisjonell kinesisk medisin, akupunktur, Tui Na og kinesisk urtemedisin. Ved å benytte østlig og vestlig medisin har han funnet en måte å hjelpe idrettsutøvere og andre som kommer til klinikken hans med idrettsskader.

Kurset som Young holdt i 2009 var svært lærerikt. På grunn av koronapandemien har det ikke vært avholdt kurs på lang tid, så i påvente av nye kurs presenterer vi deler av kursreferatet om idrettsskader og akupunktur og kanskje vekker dette også interessen for flere til å ta videre-

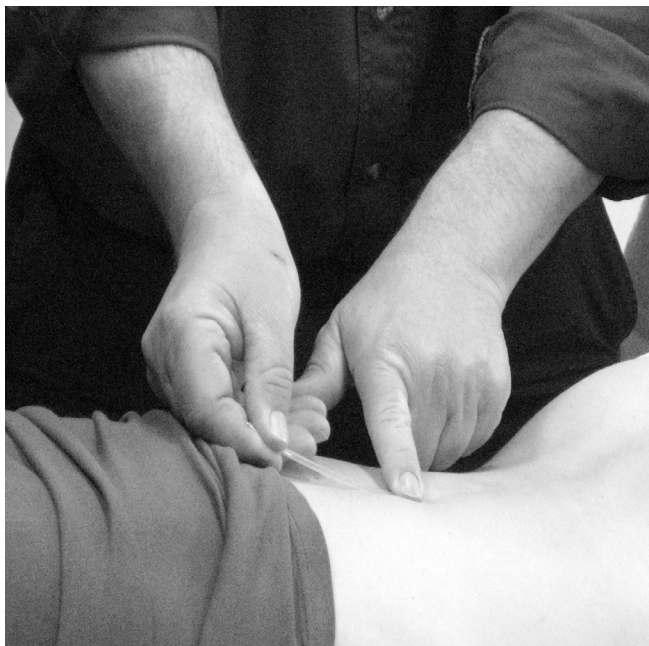


Foto: Hanne Aarengen

Testing av ledd og ligamenter

utdanning i idrettsmedisin som nå vil være tilgjengelig for akupunktører ved Høyskolen Kristiania.

Young anbefaler alle akupunktører som behandler idrettsskader, å lære seg de grunnleggende vestlige medisinske ledd-, muskel- og ligamenttestene, fordi disse testene er viktige å utføre for å diagnostisere en skade og vurdere alvorlighetsgraden av den. Dersom en pasient ikke har vært undersøkt av sin fastlege, bør de henvises til denne i de tilfeller hvor akupunktøren er i tvil om diagnosen.



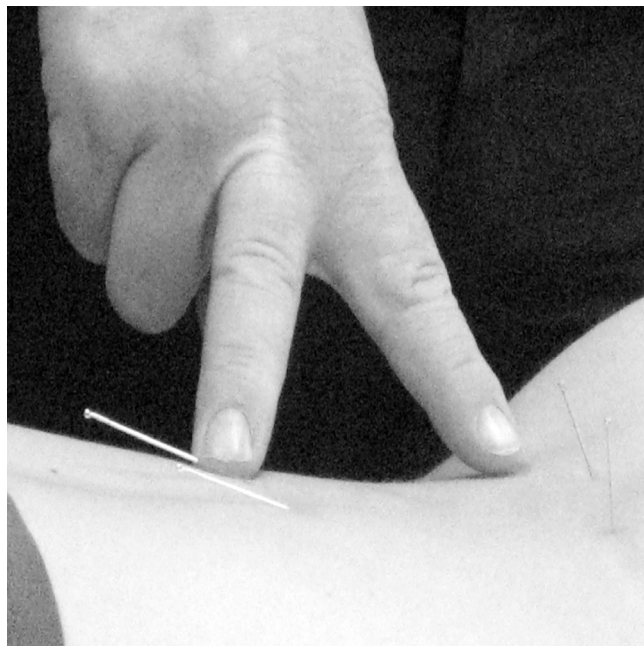
Thread needling.

I behandling av idrettsskader med tradisjonell kinesisk medisin (TKM), uansett hva slags skade det måtte være, vil det sannsynligvis være en eller annen form for Qi/Blod-stagnasjon (smerte, blåmerke), muligens med Damp (manifestert som retensjon av Væske) lokalt i det skadde område, og i de affekterte meridianer og kollateraler, i følge Young. Idrettsutøvere som trener hardt over lengre perioder overbelast kroppen sin. Regelmessig, gjentakende muskelbevegelser vil være en påkjenning for musklene og fører ofte til svakhet i muskler, sener og ligamenter. Dette kan igjen svekke Qi/Blod-sirkulasjonen og forårsake stagnasjon eller svakhet.

Behandling

Young har i mange år trent kampsport – tai chi, qi gong og kung fu-stilen Wing Chun. På kurset han holdt i Oslo ga han et historisk tilbakeblikk og fortalte at TKM i flere tusen år er benyttet i behandling av skader, uansett om de er fra sportsaktiviteter eller vanlige hverdagsaktiviteter. Behandling av skader med TKM ble blant annet praktisert av Shaolin-munker, og behandlingsformen ble kalt Dit Dar Jow, som betyr ”fall and break medicine”. Kampsportutøvere ble tradisjonelt lært opp til å behandle og håndtere skader fra trening og kamp. I dag er denne kunsten ikke like velkjent, fortalte han, den blir hemmelig bevoktet innenfor de ulike kampsportsskolene, hvor kunnskapen blir videreført fra master til senior studenter. Dit Dar Jow benytter hovedsaklig urter og patenterte utvortes remedier som balsam/salver og varme omslag.

I følge Young er det enkelte faktorer man må ha i minnet når man behandler idrettsskader, eller idrettsutøvere generelt. Idrettsutøvere trener generelt ganske hardt og mye for sin utvalgte idrettsgren. Dette foregår ofte uten dørs i mange timer, og kan være i ekstreme værforhold. Idrettsutøvernes fokus på å nå god fysisk form kan føre til at de glemmer den unormale belastningen de påfører kroppen sin. Når man behandler disse pasientene bør man alltid vurdere pasientens helse generelt, og ikke bare den spesifikke skaden som en lokal Qi/Blod stagnasjon,



Thread needling langs med Huatuojiagi-punktene.

forklarte han videre. Dette fordi overdreven, belastende trening alltid vil føre til underskudd av Qi generelt (da spesielt for ST, SP og LR) med følgende svakhet i muskler og sener. Dette vil over tid føre til nedbrytning av vev, som igjen resulterer i at idrettsutøveren blir mer mottakelige for en indirekte traume på et eller annet tidspunkt.

Den andre faktoren man bør tenke på er at når idrettsutøveren har et Qi underskudd vil dette uungåelige føre til at Wei Qi svekkes. Idrettsutøveren vil i større grad være utsatt for ytre patogene faktorer som Vind, Kulde og Damp. Disse faktorene vil kunne invadere kroppen og videre svekke Zang Fu, spesielt SP, LR og KL for deres relasjon til muskler, sener og ben/ledd. Når dette har oppstått kan det være en predisponerende faktor for videre indirekte traumer.

Hvilken type skade?

Når man gjør en TKM-diagnostisering er det viktig å fastslå hvilken type skade som har skjedd. Er det en direkte eller en indirekte skade, er det i en akutt eller kronisk fase?

Direkte skade/støtskade

Ved en direkte skade blir kroppen rammet av en ytre kraft (et spark, støt). Vevskade eller blødning i skadeområdet oppstår. Hvor stor skaden blir avhenger av kraften i skadeøyeblikket, og hvilke strukturer som rammes. Denne type skader vil normalt påvirke kroppen på meridiannivå.

Indirekte skade/strekk skader

En indirekte skade forårsakes ikke nødvendigvis av en ytre kraft. Skaden kan være forårsaket av en kraftig belastning, vridning eller strekk. Vevet (sener, muskler, muskelfester og bånd) utsettes for en så kraftig belastning at en del fibre, eventuelt alle, slites over. Ved slike skader bør man være oppmerksom på konstitusjonell patologi, fortalte Young.

Akutt skade

Akutte skader er forårsaket av et akutt direkte eller indi-

rekte traume som overstiger vevets tålegrense og derfor forårsaker en skade. Eksempler på dette er ankelforstuing, muskelstrekk og leddbåndskade. Slike skader sees i alle idretter, men opptrer særlig hyppig i såkalte kollisjonsidretter som håndball, ishockey og fotball. Traumat forårsaker Qi/Blod-stagnasjon og Damp/hevelse som kan resultere i Hete og Phlegm. Smerten er skarp (verre ved trykk og bevegelse).

Ved en akutt skade anvender Young selv is for å roe ned prosessen med hevelse og betennelse, og forholde seg til en eventuell Kulde/Damp invasjon – som muligens oppstår ved bruk av is – på et senere tidspunkt (moxa eller varmelampe). Eventuelt kan San Huang San (Herbal Ice) benyttes. Dersom pasienten allerede har iset skaden er det viktig å vite hvor lenge de har iset, og eventuelt hva annet de har gjort for skaden, for å stille en riktig TCM-diagnose.

Young anvender også Dit Dar Jow, spesielt Zheng Gu Shui salve (en formel han har erfart gode resultater med), ved behandling av akutte skader og det tidlige stadiet av Qi/Blod-stagnasjon. I den akutte fasen anvender han også øreakupunktur. Han benytter alltid Shenmen (for smerte og betennelse som følger med skaden) sammen med punkt som korresponderer med det spesifikke området eller leddet som er involvert. I tillegg bruker han distale kroppspunkt for akutte skader:

- Jing spring punkt/punkter på den/de involverte meridianer kan brukes i tilfeller med hete og betennelse
- Shu stream punkt for stagnasjon i meridianene (Young bruker alltid disse punktene i behandlingen)
- Xi-Cleft punkt (akutt smerte)
- Yuan source punk på den/de affekterte meridianer kombinert med GB-34 (smertedemping)
- Four Gates; LI-4/LR-3 for smerte generelt

Kronisk skade

Det er ved behandling av kroniske skader at Young føler at fordelene ved en nøyaktig TCM-diagnose ses mest klart. Skaden vil ofte være utviklet over en periode på uker eller måneder, så riktig forståelse for tegn og symptomer er viktig for en vellykket behandling og utfall. Kroniske skader involverer vanligvis Qi eller Blod underskudd, eller stagnasjon. Det kan være en underliggende Zang Fu ubalanse. Smerten er dump med skarpe utbrudd. Kulde med hevelse/tom følelse. Normalt vil man oppleve bedring ved bevegelse, men man skal være forsiktig med lengde/mengde bevegelse. Bruk av varme (i form av moxa, varmelampe) og øvelser/bevegelse (viktig for stagnasjon) er generelt effektivt for å assistere rehabilitering, sammen med en balsam som for eksempel Red Flower Oil (Hong Hua oil) eller tigerbalsam, dette kan pasienten selv smøre på, to-tre ganger om dagen. Akupunkturpunktene som benyttes vil være de som nevnt under akutt skade, i kombinasjon med passende lokale punkt og nåleteknikker, så vel som punkt som passer til det underskuddet som eventuelt er tilstede.

Undersøkellesprotokoll

Under konsultasjonen er det viktig å spørre pasienten grundig hvordan skaden skjedde, forklarte Young. Spørre om de har fått en vestlig medisinsk diagnose, tatt røntgen osv. Ledd, muskler, ligament og bevegelseshemming sjekkes, samt meridianer og hvilke som er involvert. Ved observasjon sammenligne ledd/symmetri, se og kjenn etter

unormale klumper/kuler, ødemer og hematomer, samt temperatur på huden.

Nåleteknikker

I de årene Young har praktisert akupunktur på idretts-skader har han erfart at noen teknikker er svært effektive å bruke, dette er:

- Thread needling
- Eagle Claw needling
- Star Fish needling

Thread needling

Young benytter denne teknikken når han behandler overfladiske skader som dekker et større område. Nålene tres nedover under huden langs med meridianen, og «forankres» med en nål perpendikulært nedenfor enden av den nederste nåletuppen. 3 inch eller 4 inch nåler med innføringshylse benyttes. I de tilfellene hvor skaden sitter i stor muskulatur, vinkler han nålene litt mer skrått for å oppnå en litt dypere stimulering. Han benytter også strøm på nålene der det er et stort område som skal stimuleres. Alltid kobling på samme meridian.

Young fortalte at denne teknikken har vært brukt i Kina for å kontrollere smerte under operasjoner. Han ble introdusert for teknikken under studiene ved University of Westminster, hvor de så en videoinnspilling av et keisersnitt fra et kinesisk sykehus, teknikken ble brukt som akupunktur-anestesi. Anestesilegen ved denne operasjonen satte 12 inch nåler nedover langs begge sider av der snittet skulle gjøres. Elektrostimulering ble brukt.

Eagle Claw needling

Ved denne teknikken rettes tre 1 inch nåler direkte mot det skadde området, som formasjon av en eagle claw. I følge Young er denne teknikken effektiv å bruke for små lokaliserte skader som for eksempel tennis albue, nålene rettes direkte mot epikondylen.

Star Fish needling

Denne teknikken likner på Eagle Claw teknikken, men brukes generelt for større områder. Syv til ti 1 eller 1,5 inch nåler rettes direkte inn mot og rundt det skadde området, som en starfish formasjon (surrounding the dragon).

Behandling av ulike skader

Young fortalte at han ikke behandler idrettsskader kun med akupunktur, men supplerer med Tuina eller annen massasje, stretching eller qigong, balsam eller plaster, og ørefrø.

Videre følger et kort utdrag fra noen av de skadene han gjennomgikk.

Pronasjoner, plantar fasciit og helsporer:

Sjekk først om det er behov for ortopedi. Young benytter alltid ST-41 for problemer i fot/ankel. Ellers lokale punkt, eventuelt med strøm.

Achilles tendinitt:

Her bruker Young Thread needling på hver side av achilles-senen, + BL-60, BL-57/-58/-40. Er m. soleus involvert

brukes Thread needling på siden av leggen, fra GB-35 og nedover, og fra LR-6 og nedover. I tillegg benytter han Tuina.

Korsbånd og menisk skader:

Finn skaden/området (yin/yang side). Punkt som generelt benyttes for problemer med knær og korsbånd er ST-34/-35/-36, SP-10/-9, BL-40 og Xiyan, samt de fem Shu-punktene. For mediale/laterale menisk/korsbånd skade velges punkt i forhold til meridianforløp. Star fish for mediale korsbånd, og Thread needle langs laterale korsbånd med strøm. Viktig også med rehabilitering/styrking.

Hoftesmerter:

Star fish rundt trochanter major, nålene rettes mot hofteleddet. Strøm. GB-punkt benyttes. Dersom smerten går nedover langs med andre meridianer brukes punkt på disse, for eksempel ST/SP.

Korsryggsmerter:

Thread needle langs med HuatuoJiaji-punktene med strøm + BL-26, GB-30, BL-40/-57/-58, Dumai SI-3/BL-62 + Tuina.

Tennis- og golfalbu:

For tennisalbu; Eagle Claw mot epicondylen med strøm, LI-11/-10/-5/-4 og elektromagnetisk lampe. For golfalbu; SI-8/-7/-4/-3. Tuina (stripping) langs med LI-meridianen. Avslutt med kraftig fire-cup på epicondylen.

Oppsummering

For å kunne diagnostisere presist den riktige skaden og behandle den effektivt er det nødvendig å:

- utføre ledd-, muskel- og ligamenttesting
- differensiere hva slags skade det er; akutt/kronisk, direkte/indirekte
- gjøre en fullstendig TCM-diagnostisering
- behandle med både øre- og kroppsakupunktur, benytte visse nåleteknikker i tillegg til elektrostimulering
- Tuina (massasje), påførelse av salver og bevegelser-rehabilitering.

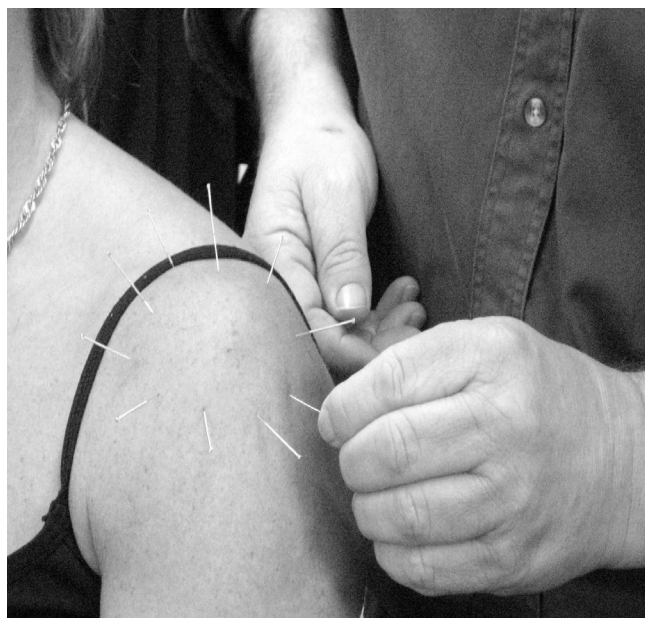


Foto: Hanne Aanesen

Star Fish needling (surrounding the dragon)

Young mener at bevegelserrehabilitering er viktig når man behandler muskel/skjelett problemer, noe han vet tradisjonell orienterte akupunktører kan være uenige i. Når man behandler muskel/skjelett problemer vil det alltid være noen form for muskelforkortning, eller redusert leddmobilitet tilstede. Selv om bruk av akupunktur er effektivt i behandling, kommer man til et punkt i behandlingen hvor man må åpne meridianene fysisk for å få i gang Qi og Blod sirkulasjonen, og returnere musklene til sin normale lengde. □

Referanser:

Faktaark: Idrettsskader og akupunktur, akupunktur.no

1. Murray IR et al. *How evidence based is the management of two common sports injuries in a sports injury clinic?* Br J Sports Med 2005; 39: 912-6.
2. Andres BM, Murrell GA. *Treatment of tendinopathy: what works, what does not, and what is on the horizon.* Clinical Orthopaedics and Related Research 2008; 466: 1539-54.
3. Arthritis Research Campaign, 2004. *Plantar fasciitis. Information and exercise sheet* (H02). [online]. Available: www.arc.org.uk/ICSI
4. Jarvinen TA et al. *Muscle strain injuries.* Current Opinion in Rheumatology 2000; 12: 155-61
5. McGriff-Lee N. *Management of acute soft tissue injuries.* Journal of Pharmacy Practice 2003; 16: 51-8.
6. Mitchell C et al. *Shoulder pain: diagnosis and management in primary care.* BMJ 2005; 331: 1124-8.
7. Wolfe MW et al. (2001) *Management of ankle sprains.* American Family Physician 2001; 63: 93-104.
8. <https://sml.snl.no/idrettsskade>