

01.2006

fakta

Akupunktur

OM ARBEID & HELSE

SMERTEFORSKNING:

kinesisk akupunktur reduserer kroniske smerter og gir langvarig bedring av livskvalitet

ALGOMETRI. Ved algometri måles smerteterskelen eller trykkfølsomheten i ømme punkter (triggerpunkter). Huden over en øm muskel påføres et jevnt stigende trykk, og pasienten sier fra når det gjør vondt. For pasienter med muskelsmerter skal det bare et lett trykk til for at de kjenner smerte. I en frisk muskel må man trykke kraftig for å overstige smerteterskelen. På denne måten kan man måle når påført trykk på muskelen oppleves som smertefull. Ved å gjenta disse undersøkelsen over tid kan man følge effekten av behandlingen.



Dette viser studier som doktorgradstipendiat Dong He ved Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin, Universitetet i Oslo, har utført i samarbeid med overlege Bo Veierstedt og forsker Jon I. Medbø ved STAMI. He har utdannelse i akupunktur fra Kina.

Et stort samfunnsproblem

Smerter i nakken og skuldrene utgjør et stort helse- og samfunnsproblem. Et av ti tilfeller av langtidssykefravær blant kvinner mener man skyldes nakke- og skulderplager, og dette koster Norge minst 1,6 milliarder kroner årlig. I Levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø fra 2003 svarte 26 prosent av kvinnene at de hadde vært svært eller ganske plaget av smerter i nakke, skuldre eller øvre del av ryggen siste måneden. De som rammes fungerer dårligere både på jobb og i fritiden, og mange blir også deprimerte og mer irriterte.

Behandling med akupunktur etter kinesisk tradisjon

24 kvinnelige kontorarbeidere mellom 20 og 50 år har deltatt i studiene. Alle hadde kroniske nakke- og skuldersmerter som var så omfattende at det hemmet dem i det daglige arbeidet og i fritiden. Ingen av de som deltok i studien hadde tidligere blitt behandlet med akupunktur.

Gruppen ble delt i en testgruppe og en kontrollgruppe. Testgruppen fikk akupunktur i kjente akupunkter, mens kontrollgruppen fikk behandling i punkter uten kjent virkning (narreakupunkter). Begge gruppene fikk hyppige behandlinger; ti ganger i løpet av tre til fire uker. Behand-

lingen var langvarig og varte i minst 45 minutter hvorav minst 30 minutter var elektroakupunktur samtidig med nåleakupunktur. Mellom behandlingene foretok forsøkspersonene selv øreakupressur (en form for akupunkturbehandling på øret) med 100 trykk fire ganger hver dag.

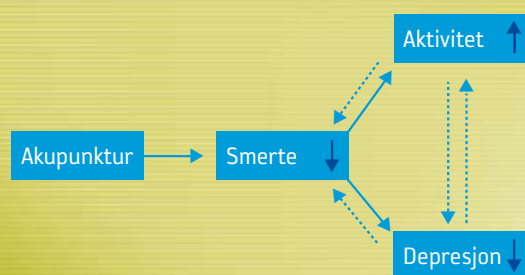
Tre års oppfølging

Den kinesiske erfaringen har vist at bruk av store og hyppige doser er viktig. For personer med kroniske lidelser er det også viktig at virkningen av behandlingen er langvarig, og pasientene i studien er derfor fulgt i en periode på tre år. Alle deltakerne ble fulgt opp før hver behandling, mellom behandlingene og like etter at behandlingsserien var avsluttet. I tillegg ble de fulgt opp 6 måneder og 3 år etter avsluttet behandling. Deltakerne fikk utdelt et spørreskjema med spørsmål om hvor ofte de hadde smerter, hvor sterke smertene var, om de hadde hodepine samt spørsmål om sosiale og psykososiale faktorer. I tillegg ble smerteterskelen i 28 ulike punkter i nakken og skuldrene målt ved såkalt algometri (se bildet).

Langvarig effekt på smertene

Kvinnene som fikk ekte behandling rapporterte om sjeldnere smerter, svakere smerter og mindre hodepine. De fikk også høyere smerteterskel i flere ømme punkter. Disse positive effektene varte i minst tre år etter at behandlingen var avsluttet. Kontrollgruppen hadde en midlertidig forbedring av egenrapportert smerte og ingen forbedring av smerteterskelen.

Den kinesiske erfaringen har vist at bruk av store og hyppige doser er viktig. For personer med kroniske lidelser er det også viktig at virkningen av behandlingen er langvarig.



Langvarig effekt på livskvalitet

Studien viser også at kvinnene i testgruppen fikk mindre problemer med å utføre arbeidet. De fikk også bedre søvnkvalitet, mindre angst og depresjon og ble mer fornøyde med livet generelt. Dette var ytterligere forbedret ved oppfølgingsundersøkelsene både seks måneder og tre år etter avsluttet behandling.

Bryter en ond sirkel

Hvordan kan de varige effektene av akupunktur forklares?

– Vi tror at omfattende og målrettet akupunktur bryter en ond sirkel. Akupunktur gjør at man får mindre smerte, og dette kan gi økt aktivitet og mindre depresjon. Mindre depresjon tror vi gir både mindre smerte og mer aktivitet, og økt aktivitet gir mindre smerte og mindre depresjon. Slik kommer man isteden inn i en god sirkel, sier Medbø og Veiersted.

Figuren over viser en enkel modell på hvordan akupunktur kan virke.

– Det er mye som tyder på at akupunktur rent fysiologisk virker smertedempende gjennom det såkalte opiatsystemet. Kroppen kan selv lage stoffer som har noe av den samme virkningen som den morfin har. Det dreier seg om stoffer som kalles endorfiner og andre morfinlignende stoffer. Disse stoffene demper opplevelsen av smerte ved at smerteimpulser fra kroppen blir stoppet eller dempet underveis på vei til hjernebarken og bevisstheden. Signalet som når fram til hjernen blir da lite, og en opplever liten eller ingen smerte.

Akupunktur – tre ulike tradisjoner

Kinesisk akupunktur har ført til utvikling av to vestlige tradisjoner de siste 30–40 åra. Det er for det første en vestlig, praktisk-klinisk tradisjon og en vestlig mekanistisk forskningstradisjon. Den sistnevnte tradisjonen har hovedfokus på virkemåten (underliggende mekanismer), og den umiddelbare praktiske nytten står ikke like sentralt.

Felles for de vestlige tradisjonene er at de i bare liten grad har lært av erfaringene fra Kina. Når man i den praktiske, kliniske tradisjonen har funnet at akupunktur ikke synes å ha noen klar virkning, er det fordi selve behandlingsopplegget er utilstrekkelig. Behandlingen blir gitt for sjeldent og dosene er for små. Den kinesiske tradisjonen har derimot erfaring med at bruk av store og hyppige doser er viktig.

Utvikling av kinesisk akupunktur

- Del av en tradisjon innen kinesisk medisin som har utviklet seg over mer enn tusen år. De første sporene finner man nesten 5000 år tilbake i tid.
- Kinesisk tradisjon kjennetegnes ved at det behandler hele mennesket, og ikke bare ett problem eller ett symptom slik en ofte gjør i vesten.
- Mest kjent er **nåleakupunktur** som middel til å dempe og fjerne smerte.
- Størst utvikling innen akupunktur finner man de siste 40–100 årene. Utviklingen har særlig vært stor under kommunismen etter den andre verdenskrig.
- Viktig bakgrunn var mangel på vestlig medisin.
- Bygger på omfattende praktisk og klinisk erfaring men med lite vitenskapelig etterprøving. ▶

– Det er mye som tyder på at akupunktur rent fysiologisk virker smertedempende gjennom det såkalte opiatsystemet.



De ulike tradisjonene i akupunktur

Viktige oppfatninger i de ulike tradisjonene	Den kinesiske tradisjonen	Den kliniske, praktiske vestlige tradisjonen	Den vestlige eksperimentelle og mekanistiske tradisjonen
Lengden på hver behandling	Langvarig behandling, minst 30 minutter	Kortvarig behandling, gjerne bare 10–15 min	Må stimulere i minst 20 min for å få full virkning på smertelindrende stoffer
Antall akupunkter som skal stimuleres	Mange	Få	Flere punkter gir trolig større virkning
Dosen	Langvarig behandling og mange punkter gir en stor dose	Kortvarig behandling og få punkter gir en liten dose	Trolig viktig med en stor dose
Hvor ofte skal en behandle	Hyppig, helst annen hver dag eller oftere	Sjelden, ca en gang i uka	Virkingen er kortvarig, bør derfor behandles annenhver dag

Referanser

He D, Hostmark AT, Veiersted KB, Medbo JI.

Effect of intensive acupuncture on pain-related social and psychological variables for women with chronic neck and shoulder pain – an RCT with six month and three year follow up. *Acupunct Med.* 2005 Jun;23(2):52-61.

He D, Veiersted KB, Hostmark AT, Medbo JI.

Effect of acupuncture treatment on chronic neck and shoulder pain in sedentary female workers: a 6-month and 3-year follow-up study. *Pain.* 2004 Jun;109(3):299-307.



Statens
arbeidsmiljøinstitutt

POSTBOKS 8149 DEP, 0033 OSLO

TELEFON: 23 19 51 00

E-POST: STAMI@STAMI.NO

WWW.STAMI.NO