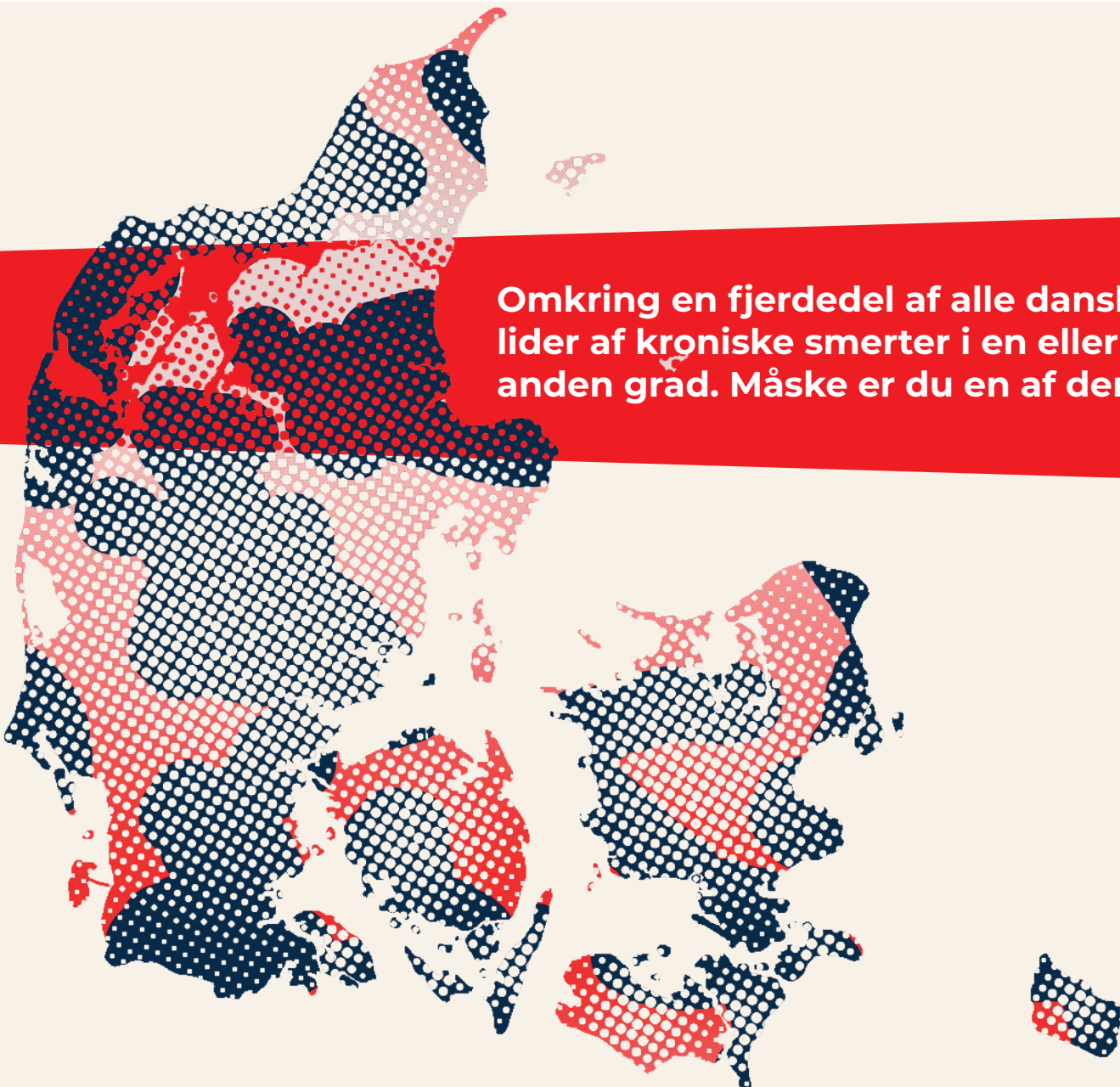


Smerter og akupunktur

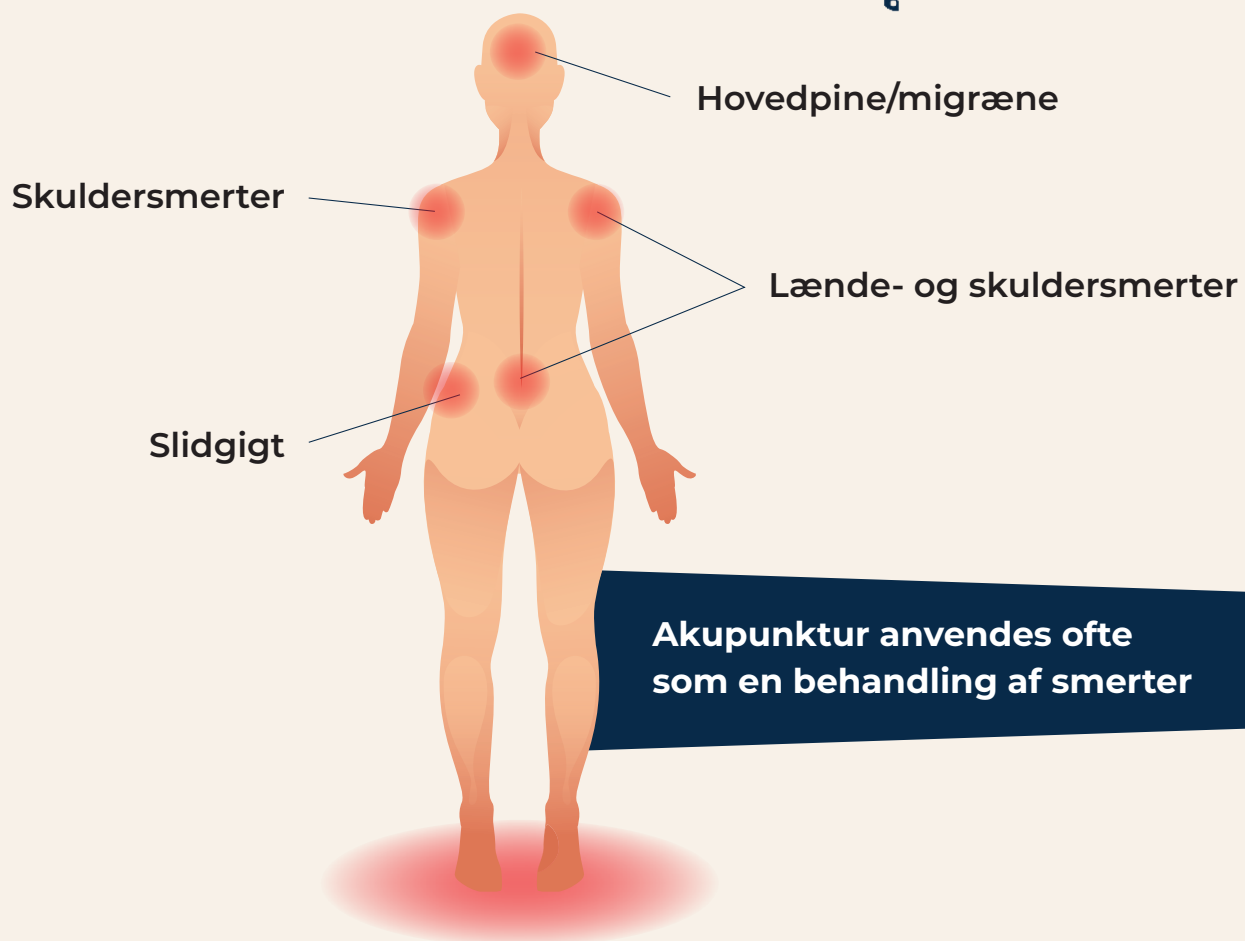


Praktiserende
akupunktører





Omkring en fjerdedel af alle danskere lider af kroniske smerter i en eller anden grad. Måske er du en af dem.



Akupunktur anvendes ofte som en behandling af smerter

Akupunkturs fordele

Alternativ behandling, herunder akupunktur, har været benyttet af danskerne gennem mange år. Brugen af alternativ behandling har været støt stigende, og det gør sig især gældende for brugen af akupunktur.

Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at ca. 1,3 millioner voksne danskere har benyttet sig af alternativ behandling inden for det seneste år.

De officielle statistikker viser, at 364.000 danskere benyttede sig af akupunktur inden for det seneste år. Til sammenligning havde under halvdelen af det tal benyttet sig af zoneterapi inden for det seneste år.

Erfaringerne viser, at danskerne især bruger akupunktur til effektiv smertelindring.

Tegn på gode effekter

En ny stor engelsk oversigt over forsøg af høj kvalitet med godt 18.000 klienter viser, at akupunktur har en meget gavnlig effekt på kroniske smerter.

Forsøgene dækker behandling af lænde- og nakkesmerter, knæsmarter grundet slidgigt, skuldersmerter, hovedpine, migræne og uforklarlige smerter i muskler og skelet.

Forsøget viser også, at 90% af effekten fra akupunktur stadig holder 12 måneder efter.

Bivirkninger

Effekten af akupunktur er på linje med effekten af NSAID (fx. ibuprofen), men er at foretrække, da NSAID har flere kendte bivirkninger.

En af de mest normale bivirkninger ved akupunktur er blå mærker (1-10%), og af de meget sjældent forekommende bivirkninger er sammenfald af lunge(r) (mindre end 0,000001%). Til sammenligning dør over 100 personer i Danmark årligt, som følge af brug af NSAID (fx. ibuprofen).

Et andet forsøg viser, at akupunktur har meget få bivirkninger. En systematisk gennemgang af udførte forsøg med mere end 109.000 deltagere og mere end 1,1 million behandlinger viser, at akupunktur er en sikker behandling, hvis den er udført af veluddannede og kompetente personer.

Konklusionen er, at akupunktur er yderst virksom og cost-effektiv til behandling af kroniske smerter, og 90% af effekten holder stadig 12 måneder efter.



Forsøg omhandlende akupunktur og bivirkninger

Godt en tredjedel af medlemmerne af British Acupuncture Council⁷ deltog i en undersøgelse omkring bivirkninger ved brugen af akupunktur. Undersøgelsen dækkede 34.407 behandlinger. Der var ingen alvorlige bivirkninger i form af hospitalsindlæggelser, permanent handicap eller dødsfald.



Akupunktur udført af veluddannede akupunktører er sikkert og har meget få bivirkninger.

Praktiserende Akupunktører

Brancheforeningen Praktiserende Akupunktører er Danmarks største forening for aktive akupunktører. Alle de aktive medlemmer er RAB-godkendte (Registrerede Alternative Behandlere), og har bestået en uvildig optagelsesprøve. Praktiserende Akupunktører har de strengeste optagelseskrav for akupunktører. De aktive medlemmer skal ligeledes løbende efteruddanne sig og vedligeholde deres førstehjælpsviden.

Alle aktive medlemmer skal leve op til en række etiske og kliniske retningslinjer, og de er alle dækket af en ansvarsforsikring. Foreningen har et etisk råd, som varetager eventuelle klientklager. Læs mere på www.aku-net.dk og find en behandler i dit lokalområde.



**Praktiserende
akupunktører**