

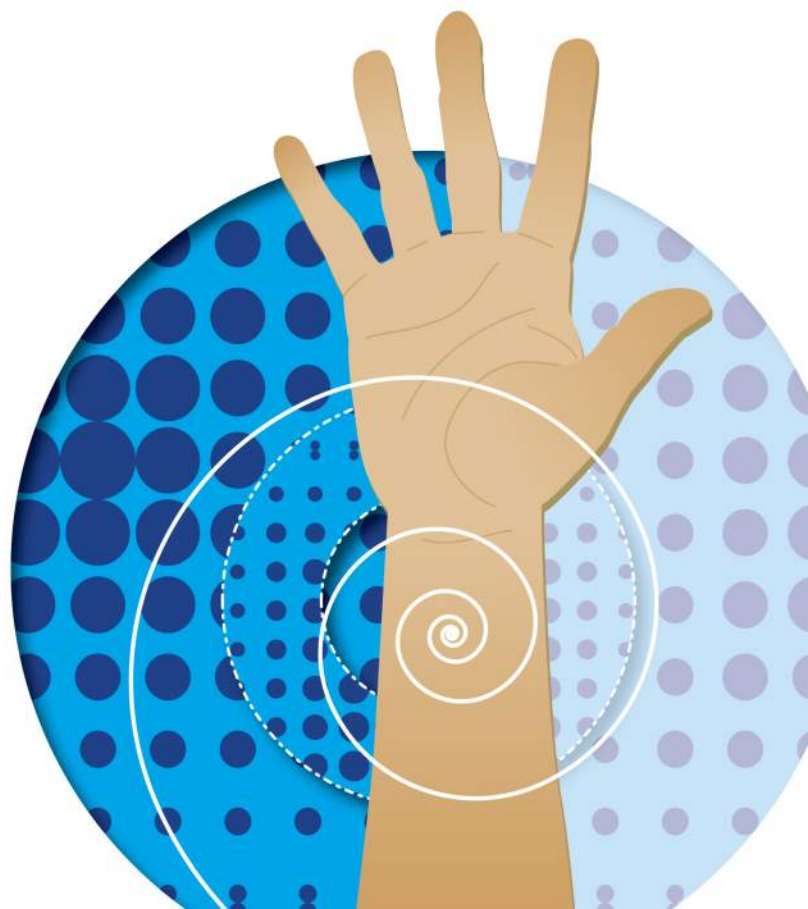
The power of pressure

- dansk version

akupressurbånd mod kvalme

Om akupressur som et moderne hjælpemiddel, der muliggør selvbehandling mod transportsyge, graviditetskvalme og kvalme fra medicin. Om erfaringer og kliniske undersøgelser.

Researched and written by Anne Woodham
Oversat af SprogNet



Resumé

Forskningen i både akupressur og akupunktur fortsætter.

To store analyser af kvalitetsforsøg med akupressur har konkluderet, at resultaterne er tilstrækkeligt positive til, at yderligere undersøgelser burde iværksættes. Alle disse resultater har understreget fordelene ved, at akupressur er en billig behandling mod kvalme og opkast, og kan foretages af patienterne selv og udgør et minimalt indgreb.

Samtidig er en forklaring på vej, som kan tilfredsstille vestlige videnskabsmænd. De forskere, der undersøger forklaringer bag akupunktur og akupressur finder beviser for, at kemiske budbringere i nervesystemet kan være forbindelsen mellem akupunktur-stimulation og en fysiologisk reaktion.

Alt for få ansatte i sundhedssektoren kender til disse forskningsresultater og akupressurbåndenes potentiale, hvad angår lindring af kvalme og opkast i forbindelse med køre- og søsyge, graviditetskvalme, pleje efter operationer og kemoterapi. Selv i alvorlige tilfælde kan akupressurbåndene forstærke virkningen af antikvalmemedicin og gøre det muligt at reducere medicindoserne.

Læger og sygeplejersker, som kender til disse fordele, er ikke alle klar over, at det er altafgørende for at opnå den ønskede virkning er at båndet placeres korrekt på P6-akupunktet.

Behandlingsformen er dog enkel, effektiv og billig, og kræver blot en smule opmærksomhed ved placering af båndet. Akupressur har alt for længe været et forsømt alternativt og supplement til moderne lægevidenskab - et hjælpemiddel der er så enkelt, at man let overser muligheden.

Kan vi tillade os at ignorere denne behandlingsform..?

INDHOLDSFORTEGNELSE

Resumé	2
Østen møder Vesten.....	4
Vestlig medicin med akupunktur og akupressur	4
Pericardium 6-historien	5
Overbevisende undersøgelser	5
Hvad siger traditionel kinesisk medicin..?	7
Hvordan bruger kineserne akupressur..?	8
Hvad siger den vestlige videnskab..?	8
Akupunktur praktiseret af vestlige læger	11
Køresyge og søsyge.....	12
Graviditetskvalme	14
Kvalme og opkast efter operationer	17
I kemoterapi.....	20

Østen møder Vesten

Vestlig medicin har gjort betydelige fremskridt gennem de seneste 200 år. Der er dog mange almindelige lidelser der stadig ikke er helbredt eller afhjulpnet på en tilfredsstillende måde, og videnskaben søger derfor i højere grad inspiration i Østens behandlingsformer som supplement til den Vestlige videnskab.



Selvom vestlige læger til tider forholder sig tøvende overfor teorier fra traditionel kinesisk medicin om, at sygdom forårsages af ubalance i "livsenergiens", har det vist sig, at urgamle metoder som akupunktur og akupressur kan være overraskende effektive til at afhjælpe lidelser.

Akupunktur indebærer, at meget fine nåle sættes ind på specifikke punkter i kroppen for at lindre forskellige symptomer og genskabe en god sundhedstilstand. Akupressur er baseret på de samme principper, men er lettere at udføre som selvbehandling. Fingertryk på specifikke punkter benyttes til at stimulere disse usynlige energistrømme under huden.

Et studie fra 2005 af 1000 personer foretaget af, "The Diagnostic Clinic", konkluderer at 68 % tror på komplementærmedicinens helbredende effekt. Mange af de adspurgte mente, at alternative behandlingsformer og komplementærbehandling kan lindre ubehagelige gener.

Vestlig medicin med akupunktur og akupressur

Flere britiske læger opdagede fordelene ved akupunktur allerede i det 19. århundrede, men den nuværende interesse for akupunktur i Vesten blev udløst i 1972, da New York Times-journalisten James Reston var i Kina for at dække Richard Nixons historiske besøg. James Reston fortæller her om, hvor effektivt akupunktur som smertelindrende middel havde været, efter at han havde fået fjernet sin blindtarm ved en hasteoperation.

Det førte til en lang række forskningsstudier, med akupunktur og akupressur. Disse studier har været genstand for flere videnskabelige undersøgelser end de fleste komplementære og alternative behandlingsformer tilsammen.

I år 2000 konkluderede det engelske lægeforbund (British Medical Association), at bevismaterialet der dokumentere, at akupunktur kan lindre kvalme, opkast, rygsmerter, migræne og tandpine var solidt nok til, at det kunne anbefales at gøre denne behandlingsform mere bredt tilgængelig inden for det engelske sundhedssystem (NHS).

Omkring 86 % af NHS-smertebehandlingsklinikker tilbyder akupunktur, og et stigende antal praktiserende læger, sygeplejersker og fysioterapeuter praktiserer enten akupunktur selv, eller henviser deres patienter til akupunktører. Indenfor de seneste syv år har det britiske akupunkturforbund (The British Medical Acupuncture Society) uddannet 1408 praktiserende læger.

EFFEKTIV
BEHANDLING
MED AKUPRESSUR

Store dele af befolkningen bruger alternative behandlingsformer til at afhjælpe forskellige lidelser.

Interessen for alternative behandlingsmetoder blandt vestlige læger er stigende

Akupunktur og akupressur har samme udgangspunkt.

Akupressur har den fordel at det er let at lære og anvende. Akupressur er derfor ideel til selvbehandling.

Akupressur er den teknik, der udføres ved at presse med hænderne på akupunkter og medianer.

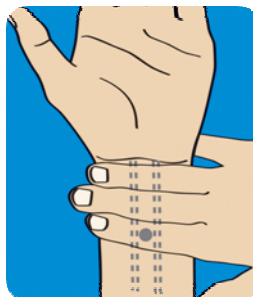
Fra patientens synspunkt har akupressur den enorme fordel, at metoden er let at lære og anvende. Den kræver hverken nåle eller professionel hjælp og det har vist sig at være ganske effektiv til at lindre visse lidelser. To store metaanalyser af forskningsundersøgelser udført af det prestigefyldte institut Cochrane Collaboration inden for de seneste tre år har vist, at akupunktur er effektiv til at behandle kvalme efter operationer samt kvalme der er fremkaldt af kemoterapi.

Pericardium 6-historien

For firetusind år siden vidste kinesiske læger, at stimulation af et vist punkt tæt ved håndleddet kunne hjælpe mod kvalme. Ifølge en gammel tradition i det britiske søværn var et godt middel mod søsyge at lægge et bolsje under en sømands urrem.

I gennem de seneste 20 år har en række randomiserede kliniske forsøg udført af vestlige videnskabsmænd påvist samme fænomen.

Stimulation af det akupunkt, der kaldes Pericardium 6 (P6) eller Nei-guan ("den indre port"), kan begrænse og i nogle tilfælde eliminere kvalme og opkast i de første måneder af graviditeten, efter fuld narkose, og for kræftpatienter, der gennemgår kemoterapi og som ikke finder antikvalmemedicinen er tilstrækkelig effektivt. P6 sidder mellem de to store sener på indersiden af armen, cirka fem cm, eller tre fingersbredder fra håndleddets fold.



To store undersøgelser har vist at det er effektivt til at behandle kvalme efter operationer samt kvalme der er fremkaldt af kemoterapi.

Kliniske forsøg udført af vestlige videnskabsmænd påviser, at et let tryk på et vist punkt (P&) ved håndleddene kan afhjælpe kvalme

P6 sidder mellem de to store sener på indersiden af armen, cirka fem cm, eller tre fingersbredder fra håndleddets fold.

Overbevisende undersøgelser

Det prestigefyldte institut Cochrane Collaboration offentliggjorde i 2006 en metaanalyse af kliniske forsøg med akupunktur-punktstimulering til behandling af kvalme eller opkast fremkaldt af kemoterapi, og i 2004 en analyse af P6-stimulation til forebyggelse af kvalme og opkast efter operationer. Begge analyser konkluderede, at akupressur kunne reducere risikoen for at få kvalme, eller begrænse dens omfang.

Han arbejder med at teste komplementære og alternative behandlingsformers påståede egenskaber gennem strengt kontrollerede videnskabelige forsøg. "Det virker rimeligt overbevisende, og nogle af undersøgelserne klarer sig igennem ganske detaljerede tests."

Selv den amerikanske institution US Food and Drug Administration (FDA), som er kendt for at være særligt omhyggelig, har vurderet, at nogle af de britiske P6-forsøg har produceret den bedst eksisterende dokumentation for virkningen af akupunktur og akupressur.



"Jeg er imponeret af undersøgelsen," siger Professor Edzard Ernst, som sidder i den første stilling i komplementær-medicin nogensinde på lægefakultetet Peninsula Medical School på universitetet i Exeter.

"Det virker rimeligt overbevisende, og nogle af undersøgelserne klarer sig igennem ganske detaljerede tests."

I 2004 lod FDA sig overbevise af kvaliteten af bevismaterialet om fordelene ved akupressur, og at Sea-Band Ltd skulle have grønt lys til at markedsføre Sea-Band i USA som et middel mod kvalme.

Akupressur har adskillige fordele, siger Professor Ernst: Det er en mild behandling, der ikke kræver nogen specialuddannelse, og de fleste mennesker kan behandle sig selv som del af deres egen sundhedspleje og dermed give sig selv en psykologisk saltvandsindsprøjtning. "Og hvad vigtigere er," tilføjer han, "det er fuldstændigt sikkert. Der er ikke nogen bivirkninger, så hvis det ikke virker, er der ingen skade sket, og så er det oven i købet billigt.

"Hvis man tager det i betragtning, kan man i det store og hele sige, at bevismaterialet er ganske opmuntrende. Derfor undrer det mig, at akupressur ikke benyttes oftere til at lindre kvalme og opkast."

Medicin, der forebygger kvalme og opkast, såsom Ondansetron, er dyrt. Derudover kan den have bivirkninger; for eksempel kan Droperidol forårsage ansigtskramper. Hvordan kan det være, at en billig og harmløs behandling som akupressur ikke tilbydes automatisk af vort sundhedssystem?

Behandlingsformen er let tilgængelig. Det tager kun et par sekunder at lære at finde frem til P6-punktet, og elastiske bånd med plastikdupper, som lægger et konstant tryk på akupunktet, er et populært selvhjælpsmiddel mod køre- og søsyge. Det kan købes på tusindvis af apoteker.

Disse Seaband akupressurbånd har vist sig at være effektive under forsøg med sygehuspatienter, der led af kvalme. Mange ansatte i sundhedssystemet er dog ikke klar over disse resultater. Derfor går det langsomt med at gøre fremskridt, hvad angår deres implementering på operationsafdelinger, onkologiafdelinger og fødselsklinikker. Imidlertid råder en del sygeplejersker uofficielt deres patienter til at prøve akupressurbåndene.

"De anvendes oftere af sygeplejersker, der arbejder med kræftpatienter", siger Denise Tiran, som er jordemor og specialiseret i komplementære og alternative behandlingsformer ". Nogle onkologiafdelinger benytter dem, og de er også blevet afprøvet i et par operationsafdelinger, men så vidt jeg ved, uddeler ingen af de offentlige fødselsklinikker eller fødselsafdelinger på sygehuse sådanne akupressurbånd gratis.

Der er ikke budget til at tilbyde båndene til behandling af relativt milde lidelser i medicinsk forstand. Det er min erfaring, at et af problemerne er, at de "forsvinder" – folk tager dem med hjem og "glemmer" at aflevere dem igen."

Medicinsk skepsis hvad angår komplementære og alternative behandlingsformer er i høj grad grunden til den manglende interesse.

"Det virker ikke som et særligt overbevisende indgreb at trykke på en patients håndled", forklarer Professor Ernst, "selv om de kliniske forsøg, der er blevet offentliggjort indtil nu, er

I 2004 lod FDA sig overbevise af kvaliteten af bevismaterialet om fordelene ved akupressur, og at Sea-Band Ltd skulle have grønt lys til at markedsføre Sea-Band i USA som et middel mod kvalme.

Akupressur har adskillige fordele, siger Professor Ernst: "Det er en mild behandling og det er fuldstændigt sikkert".

Hvordan kan det være, at en billig og harmløs behandling som akupressur ikke tilbydes automatisk af vort sundhedssystem.?

Disse Seaband akupressurbånd har vist sig at være effektive under forsøg med sygehuspatienter, der led af kvalme.

"Det virker ikke som et særligt overbevisende indgreb at trykke på en patients håndled", forklarer Professor Erns, "selv om de kliniske forsøg, der er blevet offentliggjort indtil nu, er videnskabeligt funderede og efterhånden burde have overbevist folk."

videnskabeligt funderede og efterhånden burde have overbevist folk.”

Dr. George Lewith, fra det medicinske fakultet (sundheds- og livsvidenskaber) på Southampton universitetet, og en af de førende forskere i komplementærmedicin, har lavet flere P6-undersøgelser.

“Den konventionelle lægevidenskab har endnu ikke fundet ud af, hvordan de positive resultater inden for komplementærmedicin kan udnyttes i praksis,” siger han. “Både på det teoretiske og praktiske plan ville det være ganske enkelt at implementere akupressur på mange sygehuse i sygehusvæsnet, og samfundet kunne spare en masse penge på denne måde.”

Akupressurer en blid behandlingsform, som ikke kræver nogen specialuddannelse. Man kan altså behandle sig selv med akupressur. Det ville være ganske simpelt at indføre akupressur på mange offentlige hospitaler, og samfundet ville spare en hel del penge på det.

Hvad siger traditionel kinesisk medicin..?

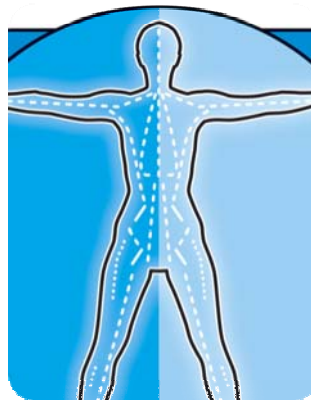
Akupressur er en af flere teknikker, der benyttes i traditionel kinesisk medicin. Behandlingen er udviklet over 4000 år med kritisk observation og forsøg. Dette system er meget anderledes end filosofien bag vestlig medicin og den måde, den praktiseres på.

Vestlige læger tager udgangspunkt i symptomet og ser efter en bestemt årsag eller sygdom.

En kinesisk akupunktør behandler symptomet som en ud af flere faktorer i patientens fysiologiske og psykologiske profil, som skal undersøges nærmere for at identificere ”det uharmoniske mønster.”

Ifølge traditionel kinesisk medicin (ofte kaldet TCM), forårsages sygdom af en ubalance i chi-strømmen’ (’liv energien’) gennem kroppen. Chi’s oprindelige betydning (Chi udtales ’chee’ og staves til tider ’Qi’) var ganske enkelt luft, vejtrækning eller energi, men det er efterhånden blevet synonym for den vitale, ernærende og beskyttende energi, som holder alting i verden ved lige. Vi modtager chi, når vore forældre undfanger os, og efter fødslen fortsætter vi med at modtage chi, men nu fra mad og luft.

Chi drives af en konstant energibevægelse mellem de to modsatte men samtidig komplementære kræfter, yin og yang. Når en af de to kræfter dominerer, forstyrres energistrømmen, og dette kan føre til sygdom og følelsesmæssig ustabilitet. Chi cirkulerer gennem kroppen via et netværk af usynlige kanaler under huden, som hedder meridianer.



“Både på det teoretiske og praktiske plan ville det være ganske enkelt at implementere akupressur på mange sygehuse i sygehusvæsnet, og samfundet kunne spare en masse penge på denne måde.”

I følge traditionel kinesisk medicin forårsages sygdom af en ubalance i chi-strømmen’ (’liv energien’) gennem kroppen.

Chi cirkulerer gennem kroppen via et netværk af usynlige kanaler under huden, som hedder meridianer.

Der er 12 grundlæggende meridianer, som ligger parvis i venstre og højre side af kroppen. De er opkaldt efter de organer, som de efter sigende er forbundet med, såsom lungen, tyktarmen og (som det er tilfældet for P6) hjertesækken. (I vestlig medicin er det den dobbeltvæggede sæk, som indeholder hjertet og de centrale blodårers rødder).

Omtrent 2000 kendte akupunkter sidder langs med meridianerne. Efter sigende er chi-energien koncentreret omkring disse punkter, som den benytter til at bevæge sig ind og ud af kroppen.

Ved at stimulere disse punkter – hvad enten dette gøres med nåle, varme, milde elektriske strømme eller tryk – frigøres chi-energien, hvilket medfører, at blokeringer opløses, og at den energi, der har forladt kroppen, genskabes. På denne måde vender kroppen tilbage til en mere harmonisk tilstand.

Hvordan bruger kineserne akupressur..?

Tuina, som akupressur kaldes i Kina, er den teknik, der benyttes til at trykke med hænderne på akupunkterne og meridianerne. Nogle punkter er kendt for at være særligt effektive, og kineserne trykker på dem eller skraber dem med en fingernegl eller kanten på en ske, som et middel til selvhjælp.

Pericardium 6 (P6) er et af disse punkter. Dets funktioner omfatter efter sigende energibevægelse i brystkassen, harmonisering af fordøjelsen og maven, regulering af blodstrømmen og beroligelse af hjernens tankevirksomhed.

TCM-terapeuter anbefaler P6 til behandling af smerter i brystkassen, uregelmæssig og smertefuld menstruation, præmenstruel depression, søvnløshed og – på grund af påvirkningen af maven – til lindring af kvalme og opkastning, sure opstød, hikke og bøvseri.

Hvad siger den vestlige videnskab..?

Indtil nu har ingen videnskabelig bevisførelse kunne dokumentere eksistensen af 'chi' eller 'meridianer' på trods af, at der findes undersøgelser, der viser, at akupunktur og akupressur kan lindre kvalme, opkastning og smerte på effektiv vis. Vestlige læger foretrækker at søge efter andre forklaringer på fænomenet, der bedre kan accepteres af lægevidenskaben.

Siden 1970'erne er der fremkommet overbevisende teorier om mekanismerne bag akupunktur (og dermed akupressur).

De første studier af akupunktorens smertelindrende egenskaber fik forskere til at konkludere, at det mest sandsynlige svar var, at finde i forbindelsen til morfinagtige kemiske reaktioner kendt som endorfiner og i "portkontrol"-teorien ("gate control") om smertelindring. I 1982 påviste forskere, at brugen af nåle udløste endorfiner i centralnervesystemet.



Chi drives af en konstant energibevægelse mellem yin og yang.

Omtrent 2000 kendte akupunkter sidder langs med meridianerne

Ved at stimulere disse punkter frigøres chi-energien, hvilket medfører, at blokeringer opløses, og den energi, der har forladt kroppen, genskabes.

På denne måde vender kroppen tilbage til en mere harmonisk tilstand.

TCM-terapeuter anbefaler P6 til behandling af smerter i brystkassen, uregelmæssig og smertefuld menstruation, præmenstruel depression, søvnløshed og – på grund af påvirkningen af maven – til lindring af kvalme og opkastning, sure opstød, hikke og bøvseri.

Hvad sker der ved akupressur..? Det mest sandsynlige svar var, at finde i forbindelsen til morfinagtige kemiske reaktioner kendt som endorfiner og i "portkontrol"-teorien om smertelindring.

Sagt på en mere enkel måde: de nerver, der transporterer tryk-signaler, når hjernen hurtigere end smertebeskeder. Eftersom hjernen kun kan modtage et vist antal beskeder ad gangen, er "porten" lukket, når smertesignalerne når frem til den. Det lader til, at tryk stimulerer de nervefibre, der løber op ad ryggraden. Dette fører i sidste ende til endorfinproduktion. Transmitterne, som også kaldes for 'endogene opioid peptider', er morfinlignende enheder, der påvirker hormon- og immunsystemet og hæmmer hjernens opfattelse af smerte, især når den forbindes med nervøsitet og stress.

Men hvorfor skulle stimulationen af specifikke punkter (i modsætning til andre) udløse visse reaktioner i hjernen? Og hvad er det, der gør, at disse reaktioner tilsyneladende fremkaldes et helt andet sted i kroppen uden nogen umiddelbar sammenhæng?

Vestlige fysikere har i mange år vidst, at tryk på, stimulation af og injektion i diverse punkter på huden kan være smertelindrende. Disse punkter, som kaldes punktudlødere eller motorpunkter, kan befinde sig et stykke fra smerteområdet.

Dette fænomen kaldes 'henvist smerte.' Disse punkter er stort set de samme som traditionelle akupunkturpunkter. Ifølge Dr Adrian White, som er redaktør af fagbladet "Acupuncture in Medicine" ("Lægers anvendelse af akupunktur"), praktiserende akupunktør og klinisk forsker i "Generel praksis og primærpleje" på det medicinske fakultet, Peninsula Medical School, i Plymouth, har man nu identificeret flere mekanismer, der langt hen ad vejen kan forklare, hvordan akupunktur og akupressur virker.

1) Lokal blodstrøm

Stimulationen af de små udgreninger af en sansenerve lige under huden kan starte en nerveimpuls (et elektrisk signal kendt som et 'handlingspotentiale'). Denne impuls udløser diverse substanser, deriblandt en peptid, som udvider de lokale blodårer og forøger blodtilstrømningen. Dette kan muligvis medvirke til, at vævet heles, for eksempel efter mindre skader, og forbedre de lokale kirtlers funktion, såsom spytkirtler.

2) Den "segmentale" smertelindring

Nerveimpulsen bevæger sig op af nerven direkte op til ryggraden og ind i det rygradssegment, den er forbundet til.

Her sender nerveimpulsen aktivitet ned på et filtreringsområde, som kaldes 'dorsalhornet'. Dette område modtager informationer om kropfornemmelser som berøring, varme, kulde og smerte. Området videregiver kun de "nyttige" informationer til hjernen via "endorfinbudbringere". Smertefornemmelser fra ethvert sted på kroppen, der sender nerveimpulser til et rygradssegment, kan formindskes. For eksempel sidder nerverne fra et smertefuldt knæ fast i samme rygradssegment som nerverne fra de omgivende muskler. Hvis nerverne i disse muskler stimuleres, vil knæet føles mindre smertefuldt.

Nerver der transporterer tryk-signaler, når hjernen hurtigere end smertebeskeder.

3) Den 'ekstrasegmentale' effekt

Den nerveimpuls, der er skabt ved stimulation med akupunktur eller akupressur, bevæger sig derefter videre fra segmentet og op ad ryggraden til hjernestammen, hvor den hæmmer hjernens egne smertefortrængende mekanismer. For eksempel kan man ignorere en skade, hvis man er meget koncentreret om en sportsaktivitet. Først senere vil man bemærke smerten.

4) I hjernen

Nerveimpulsen bevæger sig længere ind i hjernen. Den oprindelige stimulation registreres i hjernebarken. Endnu længere inde i hjernecentret hypothalamus og det limbiske system, udløses andre effekter, der påvirker humøret positivt. Akupunktur kan virke beroligende og skabe velvære; man kan blive glad og motiveret.

Hjernen sender derefter signaler tilbage til andre steder i kroppen - til det autonome nervesystem, for eksempel; hormonsystemet; eller til maven og fordøjelsessystemet, for at begrænse kvalme og opkast.

"Der er stadig store huller i vores viden," siger Dr. White, "men to af de nuværende forskningsområder burde inden for de næste par år kunne give os en endnu bedre forståelse af akupunkturmekanismerne." På nuværende tidspunkt forskes der i de langsigtede ændringer af neurotransmitterne (stoffer, der sender elektriske signaler mellem nervecellerne), hjernecellerne og blod-hjernegrænsen.

Hjerneskaninger, især funktionel magnetisk resonans billedannelse (functional magnetic resonance imaging- fMRI), giver adgang til mysterier længere inde i hjernen. Dette må formodes at få betydning for akupunktur i fremtiden.

Eksperimenterende fMRI-studier af P6-stimulation har påvist påvirkning af mavemuskelaktiviteten; Vagus-nerven, som er forbundet med hjernen og fordøjelsessystemet; samt cerebellum, den del af hjernen der arbejder med sanseopfattelse og registrering af bevægelse og derefter sender informationerne videre til musklerne.

Nyere forskning har identificeret en sammenhæng mellem den fortsatte virkning af regelmæssige akupunkturseancer og generne. Akupunktur stimulerer vores egne gener, så vi kan udnytte vores naturlige endorfiner bedre. Et behandlingsforløb, som skaber de indledende resultater, følges op med efterfølgende behandlinger for at fortsætte stimuleringen af generne. **Nogle mennesker har mere akupunktfølsomme gener end andre, hvilket muligvis kan være årsagen til den store forskel på forskellige personers reaktion på akupunktur, som praktiserende akupunktører og forskere undrer sig over.**

Akupunktur kan virke beroligende og give velvære.

Man kan blive gladere og mere motiveret

Nogle mennesker har mere akupunktfølsomme gener end andre, hvilket muligvis kan være årsagen til den store forskel på forskellige personers reaktion på akupunktur, som praktiserende akupunktører og forskere undrer sig over.

Akupunktur praktiseret af vestlige læger

Vestlige læger, som praktiserer akupunktur, benytter sig af en anden fremgangsmåde end kinesiske læger, der praktiserer traditionel kinesisk medicin. En vestlig akupunktør stiller en konventionel medicinsk diagnose, og behandlingen baseres ligeledes på en mere konventionel opfattelse af kroppens struktur og funktion samt af dens organer. Dette vil ofte betyde, at behandlingen koncentrerer sig om akupunkter, der sidder tættere på problemområdet i stedet for at stimulere punkter, som kan sidde langt væk, men er forbundet til den samme meridian, som TCM-terapeuter gør.

Køresyge og søsyge

Tusindvis af mennesker i den vestlige verden har opdaget fordelene ved akupressur som middel mod køresyge og søsyge.

Kvalme og opkast, sygdomsfornemmelse og svimmelhed forårsages ikke nødvendigvis af et problem i maven. Køresyge og søsyge er et godt eksempel på kvalme skabt af en tilstand et andet sted i kroppen.

Enhver form for transport kan fremkalde kvalme, svimmelhed og opkast. Vores balancefornemmelse ligger i øret, som samarbejder med øjet. Når beskeder til disse organer ikke passer sammen, og hjernen bliver forvirret over, hvor meget kroppen rent faktisk bevæger sig, giver det sig udslag i kvalmesymptomer.

Daniel Choy var skibslæge på en yacht, der sejlede på havet, da skibet stødte på hårde vejrforhold ud for den nordamerikanske kyst. Til alles fortrydelse var søsygepillerne blevet skyllet over bord – men så huskede Dr. Choy et traditionelt lægemiddel fra sin ungdom.

“Det lyder skørt,” sagde han til sømændene, “men hvis I trykker på dette punkt på jeres håndled, kan det være, I får det bedre.” De adlød, og mange konstaterede til deres forbløffelse, at kvalmen tog af og kun kom igen, hvis de flyttede deres fingre fra punktet.

Derfra var der ikke langt til at udvikle et håndledbånd med en knap, som skabte et konstant tryk, **hvis virkning kunne forstærkes ved at klemme den fra tid til anden.**

Disse bånd markedsføres i det meste af verden under navnet Sea-Bands. Dr. Ian Cracknell, en praktiserende læge i Leicestershire, indrømmer, at han var skeptisk, da han blev bedt om at afprøve dem. “Jeg gav dem indimellem til patienter, der skulle på ferie, og de kom tilbage og sagde: “Det ser ud til at virke.” Personer, der aldrig har kunnet rejse uden at blive køresyg tog nu på ferie i det græske øhav.”

Den eksisterende forskningsdokumentation om, hvor effektivt midlet akupressurbånd er til lindring af køre- og søsyge, er begrænset. “Det er et område, som er vanskeligt at studere på formel vis.”, siger Dr. Cracknell. Man kan ikke bare fylde et skib med mennesker og sejle ud på havet i stormvejr. Det giver ikke mulighed for at sikre den tilfældige repræsentative udvælgelse af forsøgs- og kontrolpersoner og udføre den kliniske kontrol, som videnskaben insisterer på.



Køresyge og søsyge er et godt eksempel på kvalme skabt af en tilstand et andet sted i kroppen.

SEA-BAND udviklede et håndledbånd med en knap, som skabte et konstant tryk på P6.

Virningen kunne forstærkes ved at trykke ekstra på knappen.

“Det ser ud til at virke.” Personer, der kun kunne rejse ganske kort tog nu på længere rejser.

Adskillige forsøg har været gennemført, hvor forsøgspersonerne sad i en speciel roterende optokinesisk tromle, som forvirrer sanserne og skabe de forhold, der kan fremkalde køre- og søsyge. I en undersøgelse i 1995 som omfattede 64 forsøgspersoner, der arbejdede inden for luftfart, rumfart og miljømedicin, brugte en gruppe forskere på psykologifakultetet på Humboldt State University i Arcata i Californien elektrogastrogrammer til at måle bølgelignende sammentrækninger i maven og samtidig registrere, hvordan forsøgspersonerne følte sig. De personer, der modtog P6-akupressur, havde mindre unormal maveaktivitet og betydeligt færre symptomer end kontrolpersonerne.

I en anden amerikansk undersøgelse beskrevet i tidsskriftet "Alternative Therapies in Health and Medicine" i 2001, hvor en roterende optokinesisk tromle ligeledes anvendtes, konkluderede en gruppe forskere på mave-tarmlaboratoriet Gastrointestinal Psychology Laboratory på Pennsylvania State University, at et akupressurbånd om håndledet formindskede køre- og søsygesymptomer og den usædvanlige maveaktivitet hos 25 sunde forsøgspersoner mellem 18 og 22 år.

Køre- og søsyge er et godt eksempel på kvalme forårsaget af en tilstand et andet sted i kroppen. Dem der blev behandlet med P6-akupressur, havde mindre usædvanlig maveaktivitet og betydeligt færre symptomer.

Personer, der modtog P6-akupressur, havde mindre unormal maveaktivitet og betydeligt færre symptomer end kontrolpersonerne.

Akupressurbånd om håndledet formindskede køre- og søsygesymptomer og den usædvanlige maveaktivitet

Dem der blev behandlet med P6-akupressur, havde mindre usædvanlig maveaktivitet og betydeligt færre symptomer.

Graviditetskvalme

Da op mod 80 % af alle gravide kvinder har graviditetskvalme, er dette fænomen så udbredt, at det generelt er anerkendt som et graviditetssymptom. Det menes, at årsagen er hurtigt stigende serumniveauer af HCG-hormonet (human chorionic gonadotropin), der udskilles af fosteret. Stigende østrogenniveauer spiller muligvis også en rolle.



Hos en ud af hundrede kvinder er kvalme og opkast særligt uudholdelig - en tilstand, som kaldes hyperemesis gravidarum. Hvis denne tilstand ikke forbedres, kan den modvirke den naturlige vægtstigning, der er nødvendig for at gennemføre graviditeten, og det kan være årsag til dehydrering, hvilket er skadeligt for både mor og barn.

Det ubehag, som graviditetskvalme fremkalder, kan mildt sagt påvirke en kvindes holdning til graviditet negativt. Ifølge den britiske jordemoderskole, Royal College of Midwives, foretrækker 55 – 75% af gravide kvinder i Storbritannien at benytte sig af alternative eller komplementære behandlingsformer, fordi de frygter, at indtagelsen af konventionel medicin kan udgøre en risiko for deres børn.

I denne sammenhæng skal det nævnes, at akupressur har udvist imponerende resultater med hensyn til at lindre mange (dog ikke alle) kvinders graviditetskvalme, og har klaret sig godt igennem adskillige kliniske forsøg, dog uden at man har kunnet nå nogen endelig konklusion. Mens bevisgrundlaget indtil nu har ikke har været fyldestgørende nok til, at det britiske sundhedsvæsen på lokalt plan har villet forsyne gravide med akupressurbånd, anbefaler nogle jordmødre i dag disse håndledbånd til kvinder med graviditetskvalme.

Det er dog vigtigt at give ordentlig vejledning. "Mange jordmødre kender til Sea-Band, men ved ikke, hvordan de bør sættes på, og bliver overraskede, når de ikke virker," siger jordemor Denise Tiran, som er specialist i komplementær og alternativ behandling med særlig fokus på graviditetskvalme, som rådgiver om, hvordan man kan kombinere komplementære og konventionelle behandlingsformer i forbindelse med graviditet og fødsel (www.expectancy.co.uk).

Op mod 80 % af alle gravide kvinder har graviditetskvalme.

Det ubehag, som graviditetskvalme fremkalder, kan påvirke en kvindes holdning til graviditet negativt.

55-75 % af gravide kvinder vælger at benytte alternative eller komplementære behandlingsformer.

Akupressur har udvist imponerende resultater med hensyn til at lindre mange kvinders graviditetskvalme, (dog ikke alle) og har klaret sig godt igennem adskillige kliniske forsøg

Det er vigtigt at give ordentlig vejledning. "Mange jordmødre kender til Sea-Band, men ved ikke, hvordan de bør sættes på, og bliver overraskede, når de ikke virker,"

“Ofte holder kvinder op med at bruge håndledsbåndene, når de ikke oplever den ønskede virkning, som kan udeblive, hvis båndene sættes forkert på, eller hvis de ikke stimuleres, når kvinden kan fornemme, at en kvalmebølge er på vej”, siger hun.

“Man kan i hvert fald konstatere, at de fleste læger og jordemødre ikke opfatter graviditetskvalme som særligt alvorlig, men blot som en normal kortvarig fysiologisk hændelse. Generelt støtter de dog kommende mødres brug af komplementærmedicin, så længe den ikke griber generende ind i den konventionelle sundhedspleje.”

En af de første fortalere for akupressurbånd, nu afdøde Professor John Dundee fra anæstesiologiinstituttet på Queen’s University i Belfast, så under et besøg i Kina, hvordan unge kommende mødre på fødselsafdelingen på et sygehus i Peking blev instrueret i at trykke på et akupunkt på deres håndled for at lindre deres graviditetskvalme.

Undersøgelse af Professor John Dundee 1989:

Da han kom tilbage til Nordirland, lavede han en række undersøgelser af akupressur og akupunktur som middel til at lindre kvalme. Disse undersøgelser anses stadig for at være af høj værdi. I 1989 offentliggjorde han i lægetidsskriftet, “The Journal of the Royal Society of Medicine”, det første kliniske forsøg med P6-stimulation mod graviditetskvalme, som omfattede 350 kvinder. Akupressur viste sig at være meget enkelt at lære. Resultaterne var bemærkelsesværdige. De kvinder, der blev behandlet med akupressur, led mindre af kvalme og opkast end dem, der ikke fik behandlingen eller dem, der trykkede på et punkt, der ikke var et akupunkt.

Undersøgelse Lund Sverige 2001:

I en nyere undersøgelse fremlagt i tidsskriftet “The Journal of Reproductive Medicine” i 2001 studerede en gruppe forskere på Lund Universitetet i Sverige 60 kvinder med graviditetskvalme og konkluderede, at de kvinder, der bar akupressurbånd for at stimulere P6-punktet, havde omkring 60 % mindre kvalme og opkast i forhold til de kvinder, som blev givet et placebobånd eller slet ikke fik noget bånd.

Kvinderne i både P6- og placebogrupeerne følte sig bedre tilpas efter en dags behandling, men for kvinderne i placebokategorien forsvandt virkningen efter bare tre dage. “Selv om undersøgelsen var kort, regner vi med, at virkningen vil vare længere end 14 dage,” sagde Elisabeth Werntoft, som er autoriseret sygeplejerske og var en af de forskere, der deltog i undersøgelsen. “Vi anbefaler, at kvinder med graviditetskvalme prøver båndene, eftersom de ikke har nogen kendte bivirkninger, er billige og lette at bruge.”

Undersøgelse Grand Valley State University i Michigan 2001:

En undersøgelse af Sea-Band foretaget i 17 lægeklinikker af Kirkhof School of Nursing på Grand Valley State University i Michigan og offentliggjort i tidsskriftet “Journal of Obstetric, Gynecologic og Neonatal Nursing” i 2001, havde lignende positive resultater. Forskerne konkluderede, at de gravide kvinder, som bar båndet havde kvalme og kastede op betydeligt sjældnere end placebogruppen, og deres anfald var mildere. De havde desuden mindre kvalme og tendens til opkast, når de bar armbåndene, end når de ikke gjorde. **Forfatterne konkluderede, at disse “Sea-Band med akupressurknapper udgør en mild, billig, sikker og effektiv behandling mod kvalme og opkast under graviditet.**

“Ofte holder kvinder op med at bruge håndledsbåndene, når de ikke oplever den ønskede virkning, som kan udeblive, hvis båndene sættes forkert på, eller hvis de ikke stimuleres, når kvinden kan fornemme, at en kvalmebølge er på vej”.

De kvinder, der blev behandlet med akupressur, led mindre af kvalme og opkast end dem, der ikke fik behandlingen eller dem, der trykkede på et punkt, der ikke var et akupunkt.

“Vi anbefaler, at kvinder med graviditetskvalme prøver båndene, eftersom de ikke har nogen kendte bivirkninger, er billige og lette at bruge.”

Forskerne konkluderede, at de gravide kvinder, som bar båndet havde kvalme og kastede op betydeligt sjældnere end placebogruppen, og deres anfald var mildere.

Undersøgelse børnehospitalet i Adelaide, Australien 2002

En stor australsk undersøgelse af næsten 600 kvinder på kvinde- og børnehospitalet i Adelaide offentliggjort i "Birth" i 2002, viste, at akupunktur som blev givet ugentligt i fire uger, var en effektiv behandling mod kvalme og opkastbevægelser (dog ikke opkastning) i den første del af graviditeten.

Ingen alvorlige bivirkninger ved at bruge akupunktur i den første del af graviditeten blev identificeret, da disse kvinder var til de opfølgende undersøgelser efter fødslen.

Indledende undersøgelser, som tydede på, at akupunktur kunne have en lindrende virkning på den generende kvalme, gjorde forskningsleder Dr. Caroline Smith fra universitetet i Adelaide interesseret i denne behandlingsform.

"Der er behov for mere forskning på området," tilføjer hun.

Akupunktur skal dog udføres af en kvalificeret akupunktør, og selv om virkningen kan være større, er denne behandlingsform dyrere og udgør et større indgreb. "Akupressur er en god metode til selvhjælp i første omgang," siger Dr. Smith. "Den gør det muligt for kvinder at behandle sig selv hjemme."

Akupressur viste sig at være meget enkelt at lære. Resultaterne var bemærkelsesværdige.

Akupressur er en mild, sikker og effektiv behandling mod kvalme og opkast under graviditeten.

"Akupressur er en god metode til selvhjælp i første omgang," siger Dr. Smith. "Den gør det muligt for kvinder at behandle sig selv hjemme."

Kvalme og opkast efter operationer

På trods af, at anæstesiteknikkerne er blevet forbedret, har op mod 80 % af patienterne stadig kvalme og kaster op inden for de første 24 timer efter en operation, især hvis de har fået en opioide til smertelindring. Antikvalmemedicin er kun delvist et effektivt middel til forebyggende og behandling af denne reaktion og kan have ubehagelige bivirkninger. For eksempel kan Droperidol være årsag til muskelkramper.

Det bliver mere og mere almindeligt at udføre dagsoperationer, efterhånden som flere operationsteknikker til minimale indgreb udvikles, og sygehuse leder efter måder at skære deres udgifter ned på. Lægerne tøver dog stadig med at hjemsende patienter, der risikerer at få kvalme og opkast.



80 % af patienterne har kvalme og kaster op inden for de første 24 timer efter en operation

Undersøgelse publiceret i institut Cochrane Collaboration 2004

På grund af disse problemer leder forskere aktivt efter komplementære eller alternative løsninger. I 2004 offentliggjorde det respekterede institut Cochrane Collaboration en analyse af 26 kliniske forsøg med stimulation af akupunktet P6 til at forebygge kvalme og opkast efter operationer. De anvendte metoder omfattede akupunktur med nåle, elektroakupunktur, laserstimulation og akupressur.

Forfatterens overordnede konklusion var, at stimulation af P6-punktet var mere effektiv end stimulation af et punkt, der ikke var et akupunkturpunkt, til at begrænse risikoen for kvalme og opkast samt behovet for antikvalmepræparater.

Risikoen for at få kvalme – men ikke for at kaste op – var mindre for patienter, der modtog P6-stimulation end for dem, der fik forebyggende antikvalmepræparater.

To forsøg ledet af Professor John Dundee på Queen's University i Belfast – som var banebrydende, da de kom frem – var omfattet af Cochranes metaanalyse. Disse forsøg, som blev offentliggjort i det britiske lægetidsskrift, "British Medical Journal" i 1986 og i anæstesiologi-tidsskriftet "British Journal of Anaesthesia" i 1989, viste, hvor effektivt et P6-akupunktur var til at forebygge kvalme og opkast efter mindre operationer.

En anden britisk undersøgelse omfattet af analysen fandt sted på Walsgrave Hospital i Coventry. Operationslæge Ian Fraser udførte med nogen skepsis et forsøg med akupressurbånd for at begrænse kvalme og opkast hos 150 patienter, der var blevet opereret. Han indrømmer, at han var overrasket over resultaterne. I undersøgelsen, som blev offentliggjort i "The Journal of the Royal Society of Medicine" i 1990, brugte

Forfatterens overordnede konklusion var, at stimulation af P6-punktet var mere effektiv end stimulation af et punkt, der ikke var et akupunkturpunkt.

Forsøg viste hvor effektivt et P6-akupunktur var til at forebygge kvalme og opkast efter mindre operationer.

forskningssteamet med vilje en blanding af operationspatienter, som havde modtaget forskellige former for anæstesi. Disse patienter blev opdelt i tre grupper:

Gruppe 1: Bar de autentiske akupressurbånd.

Gruppe 2: Bar andre bånd uden knap til akupunkt-stimulation.

Gruppe 3: Bar armbånd uden akupressurfunktion kombineret med antikvalme-præparatet prochlorperasin sammen med deres smertestillende opiatmedicin, eller når de fik kvalme.

“Akupressurbåndene var mere effektive end antikvalmemedicinen, som i vores forsøg overhovedet ikke havde nogen virkning,” siger Ian Fraser. Dr. Shu-Ming Wang, assisterende professor i anæstesiologi på det medicinske fakultet på Yale University i USA, ledede et af forsøgene omfattet af Cochranes metaanalyse. Forsøgets resultater blev offentliggjort i tidsskriftet “Anesthesiology” (Anæstesiologi) i 2002. De viste, at P6-akupunktur var lige så effektiv som antikvalmepreparatet Droperidol til at holde kvalme og opkast nede hos 187 børn, som lå på opvågningsafsnittet efter deres operationer. Hun underviser forældre i at finde P6-punktet og trykke på det for at lindre kvalme og opkast hos deres børn, efter at de er blevet opereret.

“Det er lettere, når vi har travlt og ikke har tid til at behandle patienterne med akupunktur,” siger hun. Selv om Dr. Wang har en vestlig lægeuddannelse, var hun så imponeret af det voksende videnskabelige bevisgrundlag for virkningen af akupunktur, at hun besluttede at uddanne sig til akupunktør.

“I mit job som anæstesilæge udskriver jeg hele tiden recepter på medicin. Hver eneste præparat har bivirkninger, så jeg tænkte, det ville være nyttigt for mig at lære noget, jeg kunne integrere i min praksis.”

“Vore opvågningsstue ringer som regel til mig for at bede mig give akupunktur, hvis et barn bliver ved med at have kvalme og kaster op, selv om barnet har fået antikvalmemedicin.” Hun tilføjer, at læger og sygeplejersker i USA i dag er mere og mere modtagelige for at anvende akupunktur og akupressur. “Jeg har nu flere konsultationer, og accepten af disse behandlingsformer fra ansatte i sundhedsvæsenet og fra forældre er stigende.”

Det er ikke alle, der går ind for akupunktur. Aidah Alkaissi ledte en undersøgelse af P6-akupressur med Sea-Bands, som havde til formål at lindre kvalme og opkast hos 410 kvinder efter gynækologiske operationer på Linköping Universitetshospital i Sverige. Undersøgelsen var med i Cochrane-metaanalysen efter sin offentliggørelse i det canadiske anæstetidsskrift, “The Canadian Journal of Anesthesia” i 2002. Ifølge Dr Alkaissi er P6-akupressur lettere at acceptere for patienter end akupunktur med brug af nåle: “Det er en enkel metode, som kan anvendes med gode resultater hos patienter, der gennemgår vaginaloperationer.”

Forskningssteamet påviste, at et signifikant højere antal kvinder som hverken havde kvalme eller havde kastede op blandt dem, der havde modtaget P6-akupressur efter deres operation, i forhold til kvinderne i kontrolgrupperne. I en senere undersøgelse offentliggjort i “The Canadian Journal of Anesthesia” i 2005 konkluderede Alkaissi, at P6-akupressurforøgede tolerancen overfor køre- og søsyge hos kvinder, som var tilbøjelige til at have kvalme eller kaste op efter operationer.

“Akupressurbåndene var mere effektive end antikvalmemedicinen, som i vores forsøg overhovedet ikke havde nogen virkning,”

“I mit job som anæstesilæge udskriver jeg hele tiden recepter på medicin. Hver eneste præparat har bivirkninger, så jeg tænkte, det ville være nyttigt for mig at lære noget, jeg kunne integrere i min praksis.”

Forskningssteamet påviste et signifikant højere antal kvinder som hverken havde kvalme eller havde kastede op blandt dem, der havde modtaget P6-akupressur efter deres operation, i forhold til kvinderne i kontrolgrupperne.

I en irsk undersøgelse, offentliggjort i "The British Journal of Anaesthesia" (1999), som omfattede 104 gynækologiske patienter (også inkluderet i Cochrane-metaanalysen), blev det konstateret, at P6-akupressur med Sea-Bands reducerede tilfældene af kvalme og opkast efter laparoskopi (nøglehulsmaveoperationer) fra 42% til 19%. Forskere på Rotunda Hospital i Dublin konkluderede, at timingen var vigtig; akupressur virkede bedst, hvis båndene blev sat på samtidig med, at anæsthesien blev givet, og fjernet 20 minutter senere, før patienten kom til bevidsthed.

Kvalme og opkast efter kejsersnit under rygmarvsbedøvelse er pinefuldt for en mor, som prøver at opbygge et forhold til sit nyfødte barn. I et senere forsøg med 94 mødre, udført af samme forskerteam på Rotunda Hospital og offentliggjort i "The British Journal of Anaesthesia" i 2000, blev Sea-Bands påsat for at stimulere P6-akupunktet, fem minutter før bedøvelsen blev lagt ind, og fjernet seks timer efter kejsersnittet. Undersøgelsen viste, at akupressur reducerede tilfældene af kvalme og opkast fra 53% til 23% sammenlignet med placebo-kontrolgruppen.

Forskere på Rotunda Hospital i Dublin konkluderede, at timingen var vigtig; akupressur virkede bedst, hvis båndene blev sat på samtidig med, at anæsthesien blev givet, og fjernet 20 minutter senere, før patienten kom til bevidsthed.

Akupressur reducerede tilfældene af kvalme og opkast fra 53 % to 23 %.

I kemoterapi

Kvalme og opkast er en typisk og ubehagelig bivirkning af kemoterapi for kræftpatienter. Cirka 35 % kaster op, og over 60% får kvalme, hvilket kan påvirke deres hverdag i højere grad, fordi det kan fortsætte i flere dage. Nogle patienters symptomer er så alvorlige, at det kan få dem til at afvise behandling, som potentielt kunne redde deres liv.

Når en patient først har haft kvalme i forbindelse med sin kemoterapi, risikerer han eller hun at udvikle kvalme forud for resten af kemoterapibehandlingerne ifølge Joan Klein, oversygeplejerske på kræftafdelingen på St Mary's Hospital i London, og Peter Griffiths fra King's College London, i "The British Journal of Community Nursing" (2004). De forventer at få kvalme, så det gør de. Både forebygning og behandling af kvalme og opkast er altafgørende.

"Det eksisterende bevismateriale er positivt," konkluderede Klein og Griffiths. "Akupressur giver patienter en aktiv strategi, som de kan anvende som supplement til deres medicinindtagelse. Det er usandsynligt, at der vil være bivirkninger, hvis det bruges på denne måde..."

Behandlere burde informere deres patienter om, at de videnskabelige forskningsresultater tyder på, at akupressur kan have en positiv virkning, og at mange patienter har givet udtryk for, at denne behandlingsform hjælper."

Antikvalmemedicin, selv de nyeste serotonin antagonist (5-HT3) som Ondansetron, udskrives rutinemæssigt på recept, men op til 60% af kemoterapipatienterne oplever stadig at få kvalme og kaste op.

Stimulation af P6-akupunktet kan begrænse disse symptomer, konkluderede en omfattende Cochrane Collaboration-metaanalyse af 11 randomiserede kliniske forsøg af høj kvalitet i 2006. Forskellige teknikker blev testet, herunder traditionel akupunktur, elektroakupunktur (et lille elektrisk stød med en nål), akustimulation (elektrisk stimulation af hudens overflade) og akupressur.

Da resultaterne blevet sammenlignet og analyseret, viste det sig, at mens elektroakupunktur begrænsede opkastning på den første dag efter kemoterapi, gjorde manuel akupunktur det ikke. Akupressur reducerede førstedagskvalme, men virkede ikke længere i dagene herefter og havde ikke nogen positiv effekt på opkastning.

Det kan dog være et praktisk problem at administrere akupunktur på travle sygehusafdelinger. Det kræver ikke blot tilstedeværelsen af trænedede akupunktører, men det tager også tid og er et større indgreb at stikke nåle ind eller styre elektriske strømninger.

Den store fordel ved akupressur er, at det er en enkel og billig behandlingsform og samtidig et mindre indgreb. Patienterne kan selv anvende denne behandlingsform, hvilket kan hjælpe dem rent psykologisk til at føle, at de har mere indflydelse på deres behandling.



Kvalme og opkast er en typisk og ubehagelig bivirkning af kemoterapi for kræftpatienter. Cirka 35 % kaster op, og over 60% får kvalme

Patienter forventer at få kvalme, så det gør de, derfor er både forebygning og behandling af kvalme og opkast er altafgørende

Behandlere burde informere deres patienter om, at de videnskabelige forskningsresultater tyder på, at akupressur kan have en positiv virkning, og at mange patienter har givet udtryk for, at denne behandlingsform hjælper."

Antikvalmemedicin, selv de nyeste serotonin antagonist (5-HT3) som Ondansetron, udskrives rutinemæssigt på recept, men op til 60 % af kemoterapipatienterne oplever stadig at få kvalme og kaste op.

Den store fordel ved akupressur er, at det er en enkel og billig behandlingsform og samtidig et mindre indgreb

Akupressur kunne også være en nyttig forbedring af standard antikvalmepræparater, som det er blevet påpeget af kræftspecialister. Kvinder i kemoterapi mod brystkræft, som modtog både akupressur og antikvalmemedicin, oplyste, at antallet og styrken af deres kvalmeanfald var mindre, end det var tilfældet hos kontrolgruppen, som kun fik antikvalmemedicin, ifølge en Cochrane-undersøgelse foretaget af Suzanne Dibble og hendes kolleger på "Institute for Health and Aging" (institut for sundhed og alderdom) på University of California, ved universitetets "Oncology Nursing Forum" (forum for sygeplejersker specialiseret i onkologi) i 2000.

I en stor undersøgelse af 739 patienter, der gik i kemoterapi og fik standard antikvalmepræparater på University of Rochester Cancer Centre i New York, klarede Sea-Band akupressurbåndene sig ikke blot bedre end kontrolgruppen uden bånd, men også bedre end et akustimulationbånd, der gav huden elektrisk stød på P6-akupunktet.

"Jeg var faktisk først interesseret i akustimationsbånd og havde tænkt mig at bruge Sea-bands som placebokontrol," siger Dr. Joseph Roscoe, leder af forsøget, i tidsskriftet "The Journal of Pain and Symptom Management (2003)" og en af forfatterne af Cochrane-metaanalysen. "Jeg var ret overrasket over, at Sea-band virkede bedre."

I kliniske forsøg skal det bevises, at den testede behandling eller medicin er mere effektiv end en placebobehandlingsform uden virkning. Cirka en tredjedel af forsøgspersonerne reagerer på en placebometode, fordi de tror eller forventer, at den vil virke.

Denne afvigelse fik Dr. Roscoe til at udføre flere analyser, hvor han sammenlignede akupressurbånd og akustimationsbånd som supplement til antikvalmemedicin (undersøgelsen blev offentliggjort i tidsskriftet "Journal of the Society for Integrative Oncology" i 2006. Han begrænsede analysen til denne artikel til at omfatte 86 brystkræftpatienter, som modtog kemoterapi og, baseret på tidligere erfaringer, ansås for tilbøjelige til at få alvorlige kvalmeanfald.

Blandt de kvinder, der brugte Sea-Bands, havde 41 % alvorlige kvalmeanfald, hvilket var betydeligt mindre end de 73% i akustimationsbåndgruppen og de 68% i den gruppe hvor forsøgspersonerne kun fik antikvalmemedicin.

"Båndene blev vel modtaget af både patienterne og de ansatte i vores undersøgelser, siger Dr. Roscoe. Han regner med, at patienternes positive forventninger til akupressurbåndet har spillet en rolle for deres effektivitet, selv om de 29 kvinder i den gruppe, der havde akupressurbånd på, ikke nødvendigvis troede på, at de ville have en positiv effekt – i modsætning til de fleste resultater vedrørende placebo-reaktioner.

Yderligere to undersøgelser om anvendelse af Sea-Bands er på vej. "I begge undersøgelser varierer vi de oplysninger, patienter får om båndene i håb om, at vi kan forøge de positive forventninger, de skaber hos patienterne," siger han.

Akupressur kan endda forstærke virkningen af akupunktur. I en undersøgelse i tidsskriftet, "The Journal of the Royal Society of Medicine" i 1990 konkluderede Professor John Dundee fra Queen's University i Belfast, at et akupressurbånd placeret på P6-akupunktet, som

I en stor undersøgelse af 739 patienter, der gik i kemoterapi og fik standard antikvalmepræparater, klarede Sea-Band akupressurbåndene sig ikke blot bedre end kontrolgruppen uden bånd, men også bedre end et akustimulationbånd, der gav huden elektrisk stød på P6-akupunktet.

"Jeg var ret overrasket over, at Sea-band virkede bedre."

Akupressur kan endda forstærke virkningen af akupunktur.

modtog et tryk hver anden time, hjalp med at forlænge akupunktorens antikvalmevirkning i op til 24 timer.

Et nyt forsøg offentliggjort i Minerva Medica i 2006 tyder på, at akupressur endda vil kunne reducere kvalmen i tilfælde, hvor standard antikvalmemedicin ikke har nogen virkning. Forskerne på radioterapi- og onkologiafdelingen på San Gerardo Hospital i Milano gav Sea-Bands til 40 kræftpatienter i de sidste kræftstadier, som antikvalmemedicin ikke havde haft nogen virkning på ved tidligere kemoterapibehandlinger. Patienterne bar båndene i otte timer dagen før kemoterapien og fortsatte mindst tre dage efter behandlingen. 70 % af patienterne havde mindre kvalme og kastede sjældnere op.

Dette tal steg til 100 % for tre patienter, der modtog cisplatin og taxol.

Patienter kan selv udføre akupressur, hvilket kan gøre dem psykisk stærkere, fordi de har mere indflydelse på deres behandling.

Sea-Bands akupressurbånd klarede sig ikke blot bedre end kontrolgruppen uden bånd, men slog også gruppen med akustimulationsbånd.

70% af patienterne oplevede, at deres kvalme og opkast tog af.

Et nyt forsøg offentliggjort i Minerva Medica i 2006 tyder på, at akupressur endda vil kunne reducere kvalmen i tilfælde, hvor standard antikvalmemedicin ikke har nogen virkning.

Sea-Bands akupressurbånd klarede sig ikke blot bedre end kontrolgruppen uden bånd, men slog også gruppen med akustimulationsbånd. 70 % af patienterne oplevede, at deres kvalme og opkast tog