

Akupunktur bra mot huvudvärk och migrän

Nu är det bevisat att akupunktur kan vara bra mot spänningshuvudvärk och migrän. Det är det ansedda medicinska forskningsinstitutet Cochrane som kommer med denna information. Noggranna undersökningar av akupunkturforskning stöder detta påstående.

Källa: Cochrane 2009

Akupunktur dubbelt så bra

Forskning tyder på att olika former av akupunktur kan vara dubbelt så bra som vanliga skolmedicinska åtgärder. 162 patienter med minst 6 månaders besvär av ryggsmärta lottades till behandling i tre olika grupper: Den första gruppen behandlades med akupunktur enligt tcm, den andra fick placebo-akupunktur-behandling med akupunktur nålar som inte anses ha någon effekt, och den tredje gruppen fick skolmedicinsk vård. Patienterna fick vård cirka två gånger per vecka i 30 minuter under fem veckor. Efter sex månader visade resultaten att patienter som fått akupunktur hade mer än dubbelt så bra återhämtning och mindre smärta, jämfört med de patienter som fick skolmedicinsk behandling. Intressant är att det inte fanns någon skillnad mellan de två akupunkturformerna. Mer forskning behövs för att förstå vad detta betyder för klinisk verksamhet och patientarbete.

KÄLLA: Arch Intern Med. 2007;167(17):1892-8.

Käkledsbesvär bör behandlas med alternativmedicin

■ Vid käkledsbesvär har man bättre chans till förbättring om vården ges i ett helhetsperspektiv som traditionell kinesisk medicin (TCM) och naturopati än med sedvanlig behandling inom skolmedicinen. Det visar en studie som jämförde standardbehandling inom skolmedicinen med helhetsbehandlingar med TCM och naturopati mot käkledsbesvär. Till studien rekryterades 160 kvinnor mellan 25 och 55 år. Alla behandlingar anpassades individuellt.

Resultaten visade att både TCM och naturopati gav bättre tillfrisknande med mindre smärta och bättre psykosocial funktion än sedvanlig skolmedicinsk behandling. Forskarna sammanfattade sina fynd med att dessa holistiska behandlingar verkar mycket lovande och att integreringen av dessa behöver utforskas mer inom vården.

Källa: J Altern Complement Med. 2008 Jun;14(5):475-87.