



Har du migræne eller spændingshovedpine?

Så kan akupunktur med drænende & bevægende nåleteknik give lindring

1 Mine erfaringer

Indholdet i denne artikel er udelukkende baseret på mine egne erfaringer med effekten af akupunktur på migræne og spændingshovedpine dels fra arbejdet med mit speciale, dels fra min kliniske praksis. Hvis du vil læse mere om større videnskabelige undersøgelser om akupunkturs effekt på migræne og spændingshovedpine, kan du bl.a. læse Klaus Linde m.fl. undersøgelser [her](#).

2 Fokus på nåleteknik

I mit speciale undersøgte jeg om anvendelsen af specifik nåleteknik havde større effekt end nåle, der "bare" blev sat på almindelig vis i de relevante akupunkturpunkter. Forsøget viste en klar tendens til større effekt på reduktion af antallet af migræneanfald og reduktion i smerteniveau hos den gruppe af klienter, der fik nåle med specifik nåleteknik end i den gruppe, hvor der ikke blev anvendt specifik nåleteknik. Således reduceredes antallet af migræneanfald hos 71% og smerteniveauet hos 100%. Det samme gjorde sig gældende for de klienter, der havde spændingshovedpine udover migrænen. Jeg skal her understrege, at mit lille forsøg hverken giver sig ud for at være videnskabeligt eller viser evidens, men jeg anvender forsøgets resultater som arbejdshypotese i mit praktiske kliniske arbejde og har gode resultater hermed.

3 Hvordan foregår behandlingen?

Når du har bestilt din første tid, får du tilsendt et spørgeskema, der skal besvares helst inden 1. behandling eller medbringes første gang du kommer. Ved 1. behandling, der varer 1,5 time stiller jeg dig endnu en række spørgsmål, der sammen med spørgeskemaet kommer til at danne baggrund for min diagnose, det vil sige en kortlægning af de ubalancer, der er årsagen til din migræne og/eller spændingshovedpine. Jeg skal se på din tunge og tage din puls, begge dele er værktøjer til at underbygge diagnosen. Herefter sætter jeg nåle i de relevante akupunkturpunkter i forhold til dine ubalancer og anvender typisk nåleteknikker ved isætning og udtagning af nålene. Du skal ligge med nålene i ca. 30 min. Efterfølgende behandlinger varer typisk ikke mere end 45 min. til 1 time. Behandlingen kan være smertefuld, men aldrig mere end netop du kan tåle.

4 Hvor mange behandlinger skal der til?

Symptomerne, dvs. migræneanfaldene og hovedpinen reduceres ofte efter 3-4 behandlinger, medens de underliggende ubalancer typisk tager længere tid at behandle. Akupunktur er aldrig bare symptombehandling, det er vigtigt at få behandlet de ubalancer, der er den grundlæggende årsag til migrænen eller spændingshovedpinen. En typisk migrænebehandling kræver som regel 10 behandlinger og disse foregår med max. 1 uges mellemrum. Behandlingstiden vil derfor typisk være 2,5 måned. Akupunktur har ingen bivirkninger.

Ring, sms eller mail og få et behandlingstilbud.