



## Alternative astmabehandlinger

Hvilke alternative behandlinger for astma finnes?

Blant alternative astmabehandlinger finner vi alt fra pusteøvelser til urtemedisiner. Informasjon om disse behandlingsformenes effekt er begrenset. Mange astmatikere mener likevel at de hjelper.

Undersøkelser tyder så langt på at disse tre er de mest lovende:

- Pusteøvelser
- Yoga
- Trening

Det trengs imidlertid mer forskning for å kunne slå fast om det er en positiv virkningen av disse.

### Pusteøvelser

Pusteøvelser kan bedre livskvaliteten, minske astmasymptomer og redusere behovet for astmamedisiner.

To pusteøvelser det har vært forsket på er:

- *Buteyeko-teknikken*: Denne teknikken, utviklet på 1950-tallet, ble brukt som astmabehandling i den tidligere Sovjetunionen. I nyere år har behandlingsformen blitt stadig mer populær også andre steder. Teknikken skal venne pasienten til å puste roligere. Den tar også for seg

avslapping, stressreduksjon, medikamenter, næring samt generell helse.

- *Papworth-metoden*: Denne metoden involverer dyp magepusting, også kalt mellomgulvspusting (engelsk: diaphragmatic breathing), nese-pusting og tilpassing av pusten i forhold til aktiviteter.

Det finnes foreløpig få fagpersoner som tilbyr opplæring i pusteteknikker. Dersom du ønsker å begynne med pusteøvelser, må du trolig benytte instruksjonsvideoer og/eller bøker.

### Yoga

Denne skånsomme treningsformen har vært praktisert i flere tusen år. Det finnes ulike typer yoga, men alle inkluderer en rekke strekk- og tøyingsøvelser.

I yoga blir også en spesiell pusteteknikk innlemmet i øvelsene, kalt pranayama, som kanskje kan redusere astmasymptomer. Regelmessig yogatrening virker også avstressende, bedrer generell helse og øker velværefølelsen.

### Trening

Du både kan og bør holde deg fysisk aktiv selv om du har astma. Trening reduserer ikke selve sykdommen men gjør at man orker mer til tross for lungesykdommen. Regelmessig mosjon gir også økt psykisk velvære.

Prøv å være fysisk aktiv minst 30 minutter daglig. Astmatikere som ikke er vant til å trene bør starte rolig. Treningsintensiteten og antallet treningsøkter må økes gradvis.

Vær oppmerksom på at mosjon i kulde kan utløse astmasymptomer. Ved å ta en ekstra dose medisin før treningsøkten og ved å bruke en såkalt Jonasmaske er det ofte mulig å trene på kalde dager.

Snakk med legen din om hvordan du bør trene og hvilke hensyn du bør ta.

### Andre alternative behandlinger

Flere mener også at andre alternative behandlingsformene hjelper, men det foreligger ikke gode vitenskapelige undersøkelser som bekrefter denne antagelsen.

#### *Akupunktur*

Ved akupunktur blir tynne nåler stukket inn på strategiske punkter på kroppen i varierende dybde. I løpet av de siste 20 årene har akupunktur blitt en stadig mer populær behandlingsform. Enkelte undersøkelser antyder at akupunktur har effekt mot astmasymptomer, men det foreligger fortsatt ingen solide funn som kan fastslå dette.

#### *Avslapningsterapi*

Avslapningsteknikker inkluderer meditasjon, hypnose og avspenningsøvelser. Alle disse teknikkene ser ut til å redusere stress og øke velværefølelsen. Det er imidlertid fortsatt uklart om de kan hjelpe astmatikere.

### *Homøopati*

Homøopati sikter mot å stimulere kroppens egen evne til å bekjempe sykdom. Dette gjøres ved at pasienten inntar svært lave doser av stoffer som forårsaker symptomene. Hos astmatikere vil dette inkludere anfallsutløsende stoffer, som for eksempel pollen. Dosene er så små at de sjelden vil forårsake alvorlige allergiske reaksjoner. De fleste eksperter fraråder likevel astmatikere å oppsøke homøopater.

### *Massasje og kiropraktikk*

Selv om noen pasienter hevder at disse behandlingsformene har effekt mot astmasymptomer, finnes det ingen solide beviser som kan bekrefte dette.

### *Muskeltrening*

Lungemuskulene skal styrkes og slik bedre lungefunksjonen. Pasienten utfører en serie pusteøvelser ved hjelp av et håndholdt pusteapparat. Muskeltrening brukes også av pasienter med andre lungesykdommer, som for eksempel KOLS, eller for å styrke lungefunksjonen etter enkelte operasjoner. Foreløpig har ingen forskningsstudier vist at denne teknikken hjelper mot astma.

### *Urtemedisiner*

Urtemedisiner av ginkoekstrakt, tørket eføy og hestehov skal visstnok lette astmasymptomer, men det finnes ikke sikre funn som understøtter dette.

Vær oppmerksom på at urtemedisiner kan forårsake uønskede bivirkninger og forstyrre virkningen av andre medikamenter. Rådfør deg derfor alltid med legen din på forhånd.

## **Sikkerhet og alternative behandlinger**

Selv om du begynner med en ny, alternativ behandling, må du ikke slutte på din "gamle" astmabehandling. Alternative behandlinger kan aldri erstatte vanlige medikamenter og legebehandling.

Dersom du bestemmer deg for å prøve ut en alternativ behandlingsform, bør du snakke med legen din først.

**Kilde:** Mayo Clinic 2007