



Akupunktur mot vond rygg

I løpet av et år har nesten halvparten av befolkningen vondt i ryggen på et eller annet tidspunkt.

Ryggsmerter er den diagnosen som hyppigst blir oppgitt som årsak til at arbeidstakere er sykemeldt. Heldigvis forsvinner oftest smertene i løpet av noen dager eller uker. Vond rygg er likevel ansvarlig for 15 prosent av langtidssykemeldingene og 10 prosent av uførepensjoner. Ryggproblemer forårsaker derfor mye lidelse for mange og store kostnader for samfunnet. Det er derfor viktig å finne ut hvilken behandling som virker best.

I en nylig gjennomført studie har man vurdert nytten av akupunktur. 638 personer i alderen 18-70 år deltok. Alle hadde hatt vondt i ryggen siste 3 til 12 måneder. De ble inndelt i fire grupper og fikk en av følgende behandlinger.

- Personlig tilpasset akupunktur
- Standard akupunkturbehandling
- Uvirksom akupunktur som bestod i forsiktige stikk med en tannpirker uten å lage hull i huden
- Alminnelige råd mot vond rygg

Alle deltakerne fikk i tillegg informasjon om øvelser og tiltak de selv kunne gjøre for å lindre plagene. Akupunkturbehandlingene, både de ekte og den uvirksomme, ble gitt to ganger i uken i tre uker og deretter en gang ukentlig i ti uker.

Deltakerne ble intervjuet etter et halvt og et år. Det viste seg at nesten samtlige hadde blitt bedre, og at ikke var noen vesentlig forskjell mellom de fire gruppene. Resultatene av denne

undersøkelsen tyder på at det som kanskje hjelper best er å ta tiden til hjelp og leve så normalt som mulig. Behandling med akupunktur ser ikke ut til å lindre eller framskynde tilhelingen.

Kilde: Bandolier