

# Innhold

	Innledning.....	13
<b>Del 1</b>	<b>Forskning.....</b>	<b>15</b>
Kapittel 1	Basalforskning .....	17
1.1	Innledning.....	17
1.2	Smertebanene og de smertehekkende systemene i sentralnervesystemet.....	17
1.2.1	Smertebanene .....	17
1.2.2	Kronisk smerte .....	18
1.2.3	Smertehekkende systemer .....	19
1.3	Det autonome nervesystemet .....	20
1.3.1	Den perifere delen .....	21
1.3.2	Overordnede sentra for autonom regulering.....	21
1.4	Andre viktige strukturer i sentralnervesystemet som kan være involvert i responser på akupunkturstimulering .....	21
1.4.1	Det limbiske systemet .....	22
1.4.2	Prefrontal cortex og insula .....	22
1.4.3	Ventrale striatum med nucleus accumbens .....	22
1.4.4	The default mode network, DMN.....	22
1.5	Akupunktorens fysiologiske virkninger.....	23
1.5.1	Lokale, perifere virkninger av akupunktur .....	23
1.5.2	Aktivering av strukturer i ryggmargen, hjernestammen og hypothalamus.....	24
1.5.3	Akupunktorens virkning på det autonome nervesystemet og viscerale funksjoner	25
1.5.4	Akupunktorens virkning på det reproduktive system .....	28
1.5.5	Akupunktorens virkning på immunsystemet.....	28
1.5.6	Akupunktorens virkning på nevrotrofe faktorer .....	29
1.6	Akupunktur og funksjonelle hjerneavbildningsteknikker .....	30
1.7	Akupunkturvirking og genetikk .....	31
1.8	Vandrende nålefølelse – «Propagated Sensation along the Channels» – PSC .....	31
Kapittel 2	Klinisk forskning på akupunktur .....	35
2.1	Introduksjon.....	35
2.1.1	CONSORT og STRICTA.....	35
2.1.2	Akupunktur – sham – placebo .....	36
2.1.3	Akupunktur og sikkerhet.....	41
2.1.4	Kost-nytte-analyser .....	42
2.2	Akupunktur ved smertetilstander i muskel-skjelettsystemet.....	44
2.2.1	Metaanalyser av smertestudier .....	48
2.2.2	Triggerpunkter .....	50
2.3	Klinisk forskning på akupunktur for lidelser i de indre organer .....	53
2.3.1	Allergi .....	53
2.3.2	Lidelser i luftveiene .....	55
2.3.3	Hjerte-karlidelser .....	56
2.3.4	Gastrointestinale lidelser.....	58

	2.3.5 Gynekologi og obstetikk.....	60
	2.3.6 Mannlige lidelser.....	65
	2.3.7 Urinveislidelser.....	65
2.4	Klinisk forskning på revmatiske og nevrologiske lidelser.....	72
2.5	Klinisk forskning på psykiske lidelser.....	74
	2.5.1 Depresjon og akupunktur.....	74
	2.5.2 Akupunktur og angstlidelser.....	76
	2.5.3 Søvnproblemer og akupunktur.....	77
2.6	En oppsummering av forskningen.....	79
<b>Del 2</b>	<b>De grunnleggende prinsippene i tradisjonell kinesisk medisin.....</b>	<b>81</b>
Kapittel 3	Historikk.....	83
Kapittel 4	«The medicine of systematic correspondences».....	85
Kapittel 5	Yin Yang.....	89
	5.1 Alle fenomener kan klassifiseres i Yin Yang.....	89
	5.1.1 Yin Yang som to stadier av forandring.....	90
	5.1.2 Den gjensidige påvirkningen mellom Yin og Yang.....	90
	5.2 Kroppens anatomi belyst i Yin Yang-terminologi.....	91
	5.2.1 Meridianene.....	91
	5.3 Yin Yang brukt i klassifisering av kroppslige funksjoner.....	92
	5.3.1 Yang og Yin – den gjensidige avhengigheten mellom funksjon og struktur.....	92
	5.4 Yin Yang brukt i klassifisering av patologi.....	93
	5.5 Mentale aspekter.....	94
Kapittel 6	5-Fasemodellen.....	95
	6.1 Trefasen.....	95
	6.2 Ildfasen.....	96
	6.3 Jordfasen.....	96
	6.4 Metallfasen.....	97
	6.5 Vannfasen.....	98
	6.6 5-Fasemodellen i kinesisk medisin.....	98
Kapittel 7	De 5 Fysiologiske Grunnsubstansene.....	101
	7.1 Qi.....	101
	7.1.1 Hva er Qi?.....	101
	7.1.2 Funksjoner Qi kan ha i kroppen.....	102
	7.1.3 De forskjellige formene for Qi i kroppen.....	103
	7.1.4 Qi i ubalanse.....	104
	7.2 Blod.....	106
	7.2.1 Sirkulasjonen av Blod.....	106
	7.2.2 Blodets funksjoner i kinesisk medisin.....	106
	7.2.3 Blod i ubalanse.....	107
	7.3 Jin Ye – Kroppsvæsker.....	108
	7.3.1 Ubalanse i Jin Ye.....	109
	7.4 Jing.....	109
	7.5 Shen (Spirit).....	109
Kapittel 8	Sykdomsårsaker og Patogene Faktorer.....	111
	8.1 Patogene Faktorer.....	111
	8.1.1 Vind.....	111
	8.1.2 Hete.....	112

	8.1.3	Kulde .....	113
	8.1.4	Fuktighet.....	114
	8.1.5	Tørrehet .....	115
	8.2	Indre Emosjonelle Faktorer .....	115
	8.3	Andre sykdomsårsaker .....	117
<b>Kapittel 9</b>		<b>Funksjonskretsene – Zang Fu.....</b>	<b>119</b>
	9.1	Hva er de Indre Organene på kinesisk? .....	119
	9.1.1	Forholdet mellom Zang-Organer og Fu-Organer.....	119
	9.1.2	Hva ligger i begrepet Funksjonskrets?.....	120
	9.2	Nyrefunksjonskretsen – Nyre Zang .....	121
	9.2.1	Nyrefunksjonskretsen omfatter.....	121
	9.3	Leverfunksjonskretsen – Lever Zang .....	123
	9.3.1	Leverfunksjonskretsen omfatter.....	124
	9.4	Hjertefunksjonskretsen – Hjerne Zang .....	125
	9.4.1	Hjertefunksjonskretsen omfatter .....	125
	9.5	Miltfunksjonskretsen – Milt Zang .....	127
	9.5.1	Miltfunksjonskretsen omfatter.....	128
	9.6	Lungefunksjonskretsen – Lunge Zang.....	129
	9.6.1	Lungefunksjonskretsen omfatter.....	130
	9.7	Oppsummering av relasjonen mellom Zang Fu og de Fysiologiske Grunnsubstansene	131
<b>Del 3</b>		<b>Meridianer, punkter og atlas.....</b>	<b>133</b>
<b>Kapittel 10</b>		<b>Meridianer – kroppens interne kommunikasjonssystem.....</b>	<b>135</b>
	10.1	Meridiansystemets funksjoner .....	135
	10.2	De tolv hovedmeridianene .....	135
	10.3	Akupunkturpunkter.....	137
	10.3.1	De enkelte punktkategoriene.....	138
<b>Kapittel 11</b>		<b>Punktatlas .....</b>	<b>145</b>
	11.1	Lungemeridianen.....	147
	11.1.1	De enkelte punktene på Lungemeridianen .....	147
	11.2	Tykkarmsmeridianen.....	150
	11.2.1	De enkelte punktene på Tykkarmsmeridianen.....	150
	11.3	Magemeridianen .....	154
	11.3.1	De enkelte punktene på Magemeridianen .....	155
	11.4	Miltmeridianen.....	162
	11.4.1	De enkelte punktene på Miltmeridianen .....	162
	11.5	Hjertemeridianen .....	167
	11.5.1	De enkelte punktene på Hjertemeridianen.....	167
	11.6	Tynntarmsmeridianen.....	169
	11.6.1	De enkelte punktene på Tynntarmsmeridianen .....	169
	11.7	Blæremeridianen .....	172
	11.7.1	De enkelte punktene på Blæremeridianen.....	173
	11.8	Nyremeridianen .....	182
	11.8.1	De enkelte punktene på Nyremeridianen .....	182
	11.9	Perikardmeridianen.....	187
	11.9.1	De enkelte punktene på Perikardmeridianen.....	187
	11.10	San Jiao-meridianen .....	189
	11.10.1	De enkelte punktene på San Jiao-meridianen .....	189
	11.11	Galleblæremeridianen .....	193
	11.11.1	De enkelte punktene på Galleblæremeridianen .....	193

11.12	Levermeridianen .....	200
11.12.1	De enkelte punktene på Levermeridianen.....	200
11.13	Fremre midtlinjemeridian – Ren Mai.....	204
11.13.1	De enkelte punktene på Ren Mai.....	204
11.14	Bakre midtlinjemeridian – Du Mai .....	208
11.14.1	De enkelte punktene på Du Mai .....	208
11.15	Ekstrapunkter .....	212
Kapittel 12	Tungeatlas .....	217
12.1	Tungens topografi.....	217
12.2	Undersøkelse av tungen .....	217
12.2.1	Tungekroppens farge .....	218
12.2.2	Tungekroppens form.....	221
12.2.3	Tungens belegg.....	224
<b>Del 4</b>	<b>Behandlingsprinsippene .....</b>	<b>227</b>
Kapittel 13	Behandlingsteknikk.....	229
13.1	Nålefølelsen .....	229
13.2	Nåleteknikk .....	229
13.3	Moxa – varmebehandling.....	230
Kapittel 14	Behandlingsstrategi.....	233
14.1	Hvordan legger vi opp behandlingen?.....	233
14.1.1	Hvor fort kan vi forvente at akupunktur hjelper?.....	233
14.1.2	Hvor lenge skal vi behandle før vi avslutter eller gir opp?.....	233
14.1.3	Hvor ofte skal vi behandle? .....	233
14.2	Rammen rundt behandlingen.....	234
Kapittel 15	Bivirkninger av akupunktur.....	235
15.1	De vanligste skader og bivirkninger .....	235
15.1.1	Sedasjon .....	235
15.1.2	Vasovagale reaksjoner.....	235
15.2	Mer alvorlige bivirkninger og skader .....	235
15.2.1	Infeksjoner.....	236
15.3	Hva gjør vi hvis pasienten blir verre?.....	236
15.3.1	Forverring av andre symptomer.....	236
15.4	Kontraindikasjoner mot akupunktur.....	237
<b>Del 5</b>	<b>Behandlingsmetoder i akupunktur .....</b>	<b>239</b>
<b>Del 5a</b>	<b>Ikke TCM-baserte behandlingsmetoder .....</b>	<b>241</b>
Kapittel 16	Nevrofysiologisk basert akupunktur .....	243
16.1	Segmentell akupunktur .....	243
16.2	Elektroakupunktur .....	243
Kapittel 17	Andre ikke TCM-baserte behandlingsmetoder .....	245
17.1	Symptomatisk akupunktur .....	245
17.2	Mikrosystemer .....	245

17.3	Muskulær akupunktur.....	245
17.3.1	Triggerpunkter .....	245
<b>Del 5b</b>	<b>TCM-basert akupunktur.....</b>	<b>249</b>
Kapittel 18	Akupunktur etter meridianprinsippet.....	251
18.1	Anvendelsen av fjernpunkter og lokalpunkter.....	251
18.1.1	Prosedyre ved valg av punkter etter meridianprinsippet.....	252
Kapittel 19	Zang Fu-basert akupunktur.....	255
19.1	Diagnostiske prinsipper .....	255
19.1.1	Den diagnostiske prosedyren .....	255
19.1.2	Kasuistikk .....	255
19.2	Behandlingsprinsipper.....	257
19.2.1	Behandlingsmal for Zang Fu-lidelser .....	258
Kapittel 20	Ubalanse i Funksjonskretsene, diagnostikk og behandling .....	261
20.1	Zang Fu-patologi.....	261
20.1.1	Typer ubalanse i Zang Fu.....	261
20.1.2	Fu-Organenes plassering i syndromdiagnostikken.....	262
20.1.3	Kombinasjonssyndromer og parallelle syndromer.....	262
20.2	Ubalanse i Nyrefunksjonskretsen.....	262
20.2.1	Behandling av lidelser relatert til Nyrefunksjonskretsen .....	263
20.2.2	Nyresyndromene .....	263
20.3	Ubalanse i Leverfunksjonskretsen.....	266
20.3.1	Behandling av lidelser relatert til Leverfunksjonskretsen .....	268
20.3.2	Lever syndromene .....	268
20.4	Ubalanse i Hjertefunksjonskretsen .....	272
20.4.1	Behandling av lidelser relatert til Hjertefunksjonskretsen .....	274
20.4.2	Hjertesyndromene .....	275
20.5	Ubalanse i Miltfunksjonskretsen.....	277
20.5.1	Behandling av lidelser relatert til Miltfunksjonskretsen.....	278
20.5.2	Milt syndromene.....	278
20.6	Ubalanse i Lungefunksjonskretsen.....	283
20.6.1	Behandling av lidelser relatert til Lungefunksjonskretsen .....	284
20.6.2	Lungesyndromene.....	284
20.7	Kombinerte syndromer.....	288
<b>Del 6</b>	<b>Akupunktur i daglig praksis.....</b>	<b>289</b>
<b>Del 6a</b>	<b>Fysikalsk medisin .....</b>	<b>291</b>
Kapittel 21	Akupunkturbehandling av belastningslidelser.....	293
Kapittel 22	Behandling av lidelser i de enkelte kroppsdelene.....	295
22.1	Innledning.....	295
22.1.1	De hyppigst brukte fjernpunktene ved akupunkturbehandling av de forskjellige kroppsdelene .....	295
22.2	Lidelser i nakken.....	295
22.2.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i nakken .....	295
22.2.2	Akupunktur.....	297

22.3	Lidelser i skulder og overarm .....	299
22.3.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i skulder og overarm .....	299
22.3.2	Akupunktur.....	303
22.4	Lidelser i albue og underarm.....	304
22.4.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i albue og underarm .....	304
22.4.2	Akupunktur.....	305
22.5	Lidelser i hånden .....	306
22.5.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i hånden .....	306
22.5.2	Akupunktur.....	306
22.6	Smerter i brystet.....	307
22.6.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i brystet .....	307
22.6.2	Akupunktur.....	308
22.7	Smerter på baksiden av thorax.....	308
22.7.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter på baksiden av thorax.....	308
22.7.2	Akupunktur.....	310
22.8	Lidelser i ryggen og isjias/isjialgi .....	310
22.8.1	De vanligste triggerpunktene som gir lumbago og isjialgi .....	310
22.8.2	Akupunktur.....	313
22.9	Lidelser i bekken, hofte og lår .....	316
22.9.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i hofte og lår .....	316
22.9.2	Akupunktur.....	317
22.10	Lidelser i kneet .....	319
22.10.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i kneregionen.....	319
22.10.2	Akupunktur.....	319
22.11	Lidelser i legg, ankel og fot.....	320
22.11.1	De vanligste triggerpunktene som gir smerter i legg, ankel og fot.....	320
22.11.2	Akupunktur av lidelser i legg og ankel .....	321
22.11.3	Akupunktur av lidelser i foten .....	322
22.12	Hodepine .....	322
22.12.1	De vanligste triggerpunktene som gir hodepine.....	322
22.12.2	Akupunktur.....	325
22.13	Lidelser i ansikt og kjeve.....	327
22.13.1	De vanligste triggerpunktene som gir ansikts- og kjevesmerter .....	327
22.13.2	Akupunktur ved smerter i kjeveleddsregionen .....	328
22.13.3	Akupunktur ved trigeminusneuralgi.....	328
22.13.4	Akupunktur ved facialisparese .....	329

**Del 6b Indreorganiske lidelser .....** 331

**Kapittel 23 Lidelser i urinveiene.....** 333

23.1	Diagnostiske kjennetegn basert på TCM .....	333
23.2	Urinveislidelser .....	334
23.2.1	Cystitt og residiverende cystitter.....	334
23.2.2	Kronisk prostatitt .....	334
23.2.3	Stressinkontinens hos kvinner.....	335
23.2.4	Enurese.....	335

**Kapittel 24 Gynekologiske lidelser .....** 337

24.1	TCM-forståelse av kvinners reproduktive fysiologi.....	337
24.2	Gynekologiske lidelser.....	337
24.2.1	Menstruasjonsforstyrrelser .....	337
24.2.2	Dysmenoré .....	339

	24.2.3	Premenstruelt syndrom .....	340
	24.2.4	Klimakterieplager.....	342
24.3		<b>Mannlige seksuelle lidelser</b> .....	343
	24.3.1	Ejaculatio precox .....	343
	24.3.2	Impotens.....	343
<b>Kapittel 25</b>		<b>Svangerskap og fødsel</b> .....	345
	25.1	<b>Akupunktur ved infertilitet og i svangerskapet</b> .....	345
	25.1.1	Infertilitet.....	345
	25.1.2	Svangerskapskvalme.....	346
	25.1.3	Korrigerende av fosterleie.....	346
	25.1.4	Modningsakupunktur – fødselsforberedende akupunktur .....	346
	25.1.5	Bekkenmerter og ryggmerter hos gravide .....	346
	25.2	<b>Akupunktur på fødeavdelinger</b> .....	347
	25.2.1	Akupunktur for fødselsmerter .....	347
	25.2.2	Akupunktur for å få god fremgang under fødsel.....	347
	25.2.3	Akupunktur for amming og brystbetennelse.....	347
<b>Kapittel 26</b>		<b>Lidelser i fordøyelsesorganene</b> .....	349
	26.1	TCM-forståelse av vanlige symptomer fra fordøyelsesorganene.....	349
	26.2	<b>Lidelser i fordøyelsesorganene</b> .....	351
	26.2.1	Kvalme.....	351
	26.2.2	Munntørrhet (Xerostomi) og Sjøgrens syndrom.....	351
	26.2.3	Munnsår, after, herpes simplex, gingvitt, m.m. ....	351
	26.2.4	Funksjonell dyspepsi, gastritt.....	352
	26.2.5	Kronisk diaré, Crohns sykdom og ulcerøs kolitt.....	352
	26.2.6	Irritabel tarm.....	353
	26.2.7	Overvekt og fedme .....	354
	26.2.8	Galleveissykdom.....	354
	26.2.9	Spedbarnskolikk.....	355
<b>Kapittel 27</b>		<b>Lidelser i hjerte og kretsløp</b> .....	357
	27.1	<b>Hjertelidelser</b> .....	357
	27.1.1	Hjertesvikt .....	357
	27.1.2	Angina pectoris.....	357
	27.1.3	Hjertebank og arytmier.....	358
	27.1.4	Hypertensjon .....	358
	27.2	<b>Perifere sirkulasjonsforstyrrelser</b> .....	358
	27.2.1	Raynauds syndrom.....	358
	27.2.2	Claudicatio intermittens.....	359
	27.2.3	Nattlige leggekramper og «restless legs» .....	359
	27.2.4	Leggsår.....	359
<b>Kapittel 28</b>		<b>Lidelser i luftveiene</b> .....	361
	28.1	TCM-forståelse av diagnostiske kjennetegn ved luftveislidelser .....	361
	28.2	<b>Lidelser i luftveiene</b> .....	362
	28.2.1	Allergisk rhino-konjunktivitt.....	362
	28.2.2	Øvre luftveisinfeksjon .....	363
	28.2.3	Residiverende luftveisinfeksjoner .....	363
	28.2.4	Sinusitt.....	364
	28.2.5	Kronisk Obstruktiv Lungesykdom – KOLS .....	364
	28.2.6	Astma.....	365
	28.2.7	Akutt bronkitt.....	366
	28.2.8	Mellomørebetennelse .....	366

Kapittel 29	Lidelser i sanseorganene .....	367
29.1	Øret.....	367
29.1.1	Svimmelhet .....	367
29.1.2	Øresus .....	367
29.2	Øyet .....	368
Kapittel 30	Hodepine.....	369
30.1	TCM-inndeling av hodepiner .....	369
30.1.1	Hodepine pga. Ytre Patogene Faktorer .....	369
30.1.2	Hodepine pga. Indre Organ-lidelser.....	369
30.2	TCM-forståelse av diagnostiske kjennetegn .....	371
30.3	Akupunkturbehandling av hodepine .....	372
Kapittel 31	Nevrologiske lidelser og belastningslidelser .....	375
31.1	Nevrologiske lidelser .....	375
31.1.1	Hjerneslag .....	375
31.1.2	Multipel sklerose – MS .....	376
31.1.3	Polynevropati.....	377
31.1.4	Fantomsmerter.....	377
31.1.5	Reflektorisk (sympatisk) dystrofi (complex regional pain syndrome) .....	377
31.1.6	Herpes zoster.....	378
31.1.7	Epilepsi .....	378
31.2	Belastningslidelser og revmatiske lidelser.....	378
31.2.1	Bi-syndromene.....	378
31.2.2	Bekhterevs sykdom.....	379
31.2.3	Revmatoid artritt .....	380
31.2.4	Fibromyalgi.....	380
31.2.5	Kronisk tretthetssyndrom – myalgisk encefalomyelitt – ME .....	381
31.2.6	Arrbehandling .....	383
Kapittel 32	Psykiske lidelser.....	385
32.1	Angstlidelser .....	386
32.2	Depressive tilstander.....	386
32.3	Stresspreget uro .....	387
32.4	Søvnforstyrrelser .....	389
	Stikkord .....	391