

Indledende akupunktur

- * Akupunktur er en ”erfaringsvidenskab”.
- * Det vil sige at gennem erfaring ved man at det virker.
- * Det er en asiatisk diagnose og behandlingsmetode.

Traditionel Chinese Medicine

- * Akupunktur er en del af TCM.
- * Kostvejledning
- * Urtemedicin
- * Qi Gong
- * Tai chi
- * Tuina massage (kinesisk massage)
- * Thai yoga massage

Behandlingsteknikker

- * Nålestik
- * Akupressur (fingertryk)
- * Cup-sætning
- * El-stimulering
- * Laserbehandling
- * Moxa

Komplikationer?

- * Smerter ved indstik (man strejfer evt. en nerve)
- * Blødninger
- * Besvimmelse
- * Den glemte nå....

Forbudte punkter

- * Ydre kønsorganer
- * Navlen
- * Brystvorterne
- * Indenfor øjenhulen
- * Fontanelen på småbørn

Farlige punkter

- * Hals-nakke regionen
- * Brystkassen
- * Punkter ved store blodkar
- * Le 3 kan udløse akut blodtryksfald
- * Ashi (ømme) punkter over sårbare strukturer
- * Syg hud

Mennesker med ringe effekt

- * Meget gamle mennesker (evt. moxa/kost/urter)
- * Afkræftede og døende mennesker (evt. moxa m.m.)
- * Mennesker i choktilstand
- * Berusede mennesker
- * Mennesker der sveder ekstremt!
- * Efter varmt bad
- * Mennesker der har fået binyrebarkhormoner over lang tid.

Punktlokalisering

- * Anatomiske kendetegn.
- * Fingermålemetoden (cun)
- * Proportionel udmåling (f.eks. Afstanden mellem brystvorterne)
- * Kropsstillingudmåling
- * Palpation (føle sig frem)
- * Elektrisk udmåling.
- * Reference til andre punkter.
- * Ovenstående kombineret.....

Nåleteknik og stikdybde

- * Vinkelret (bruges meget på arme og ben)
- * Skråt (bruges mest i brystregionen)
- * Horisontalt (bruges i hovedpunden)
- * Brug gerne indførelsesrør!
- * Nålen kan indsættes langsomt og dybt til anviste stikdybde.
- * Eller sættes hurtigt i en dybde af 3-5 m.m.
- * Begge metoder giver resultat.

Nålemanipulering

- * Tonisering (BU) tiltrækker energi (man sætter nålen og lader den være..)
- * Sedering (XIE) spreder energi (man kan dreje nålen mod uret eller trække den op og ned i vævet)
- * Dette er to måder at styre energien (Qi)

Hvor længe skal nålen sidde?

- * Nålen sidder længe ved tonisering (ca. 20-30 minutter, evt. længere)
- * Nålen tages ud efter kortere tid efter sederingsmetoden.
- * Det vigtigste er at lade behandlings reaktionerne klinge af.....

Deqi (behandlingsreaktioner)

- * Smerter og ubehag forsvinder.
- * Forbigående smerte med spredende virkning (som et triggerpunkt)
- * Sovende fornemmelser
- * Oplevelse af kulde eller varme.
- * Oplevelse af tyngde eller lethed.
- * Dyb afspænding (eller opfriskning!)

Hvordan tages nålen ud?

- * Hurtigt og blidt.
- * En let drejning af nålen kan forhindre blødning.
- * Blodophobning kan holdes væk med et fasttryk.
- * Evt. desinfektion af området (især hvis man har stukket tæt på et sår)
- * Husk at tælle nålene.....

Hvor ofte skal der behandles?

- * **Akutte** lidelser skal behandles hyppigt (dagligt)
- * **Kroniske** lidelser skal behandles med lidt større intervaller, men hyppigt i starten....

Hvor mange behandlinger?

- * Svært at sige, det er en god ide at starte med 5 behandlinger. Efter 5 behandlinger skal både patient og behandler har konstateret fremgang, ellers.....?

Meridianerne

- * Meridianteorien er opstået i østen og er den store forskel mellem østlig og vestlig tankegang.
- * Der er her tale om at tingene hænger sammen, om meget gammel viden som det handler om at acceptere.....



Meridianerne

- * Kroppen har 12 organmeridianer med egne punkter.
- * Og 8 ekstrameridianer.
- * Ren og DU har egne punkter.
- * De 6 andre reguleres på andre meridianer.

Hvad er Qi (Chi)?

- * Qi er energien.
- * Qi strømmer overalt i kroppen.
- * Qi er en forudsætning for det at være i live.
- * Når qi strømmer uhindret fungere vores krop og sind i samarbejde med blod og kropsvæsker.
- * Qi og blod nærer eksistensen.
- * Qi og blod er sider af yin og yang.

