

## Akupunktio, TNS-aiheisia postauksia



### Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 13. joulukuuta kello 9:51 ·

...

Voin lämpimästi suositella joulupukin toivelistalle tätä itsellenikin käsilaukussa mukana matkaavaa kivunhoitolaitetta.

(Hihto-lehden toimituksen testiarvio ohessa)

<https://www.prisma.fi/.../omron-e3-intense-pain-reliever-kivu...>

**Välitteet & Tuotteet** **TEKSTI SÖLA MELANDER**

**TÄTÄ KOKELIMME**

## Lievitystä kipuun

**OMRONIN KIVUNLIEVITYSLAITE**  
**E3 Intense Pain Reliever** on tarkoitettu sekä akuutin että kroonisen kivun kohtaan. Teho perustuu ihon kautta annettavaan hermostuslaittoon. Metalle- ja korkeataajaiset sähköimpulsit aktivoivat lehon omia, kipua lieventäviä mekaniismeja, kun laitteen elektrodit kiinnitetään ohjeiden mukaisesti kipualueen ympärille.

Menetelmä on nimeltään transkutaaninen neurostimulaatio (TENS, TNS, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation). Se on kliinisesti testattu teknologia, joka vähentää leviä ja kohtalaisia lihaks- ja nivelkipuja.

E3 Intense -laitteen avulla voi helpottaa lihaks-, nivel- ja hermokipuja, esimerkiksi selkäkipu, hartiajännitys, polviväliko, iäkäs, jalkatauti, väsymys jalet ja jalkatauti, hermokivut, kuukautiskivut, leikkauksen jälkeinen kipu ja migreeni.

**KOKELIMME LAITETTA** levin ekälles- ja polvikipuun. Käyttö oli varsin helppoa. Ensinnäkin elektrodikappua painetaan iholle kipukohdan ympärille ja sen jälkeen säädetään teho ja hoitotapa. Fineness painekäyttöön laitteen on selkeä näytönauha ja vain 3 painiketta, joista on helppo valita kuuden kipualueen ja käsiteltävän mukainen ohjelma ja hoito-voimakkuus. Sen jälkeen käynnistetään 15 minuutin hoito.

Molemmilla tapauksissa sähköimpulsit lieventivät selvästi kipua, eli kipuaistiärsykkeiden

blokkauksen tuntui toimivan. Vaikutus kesti muutaman tunnin. Lievitys alustavaan akillesjänteeseen olivat varsin pienet tehot, mutta polvivälikoosa tarvittiin huomattavasti suurempia voimakkuuksia.

Totusaika liian suuren tehon käyttö aiheutti voimakkaita ja hieman epämiellyttäviä lihastu-pistuksia reiteen ja polveeseen, joten hoitoon tehoa kannattaa lisätä vähitellen sopivalle tasolle.

**TASUKOKOINEN LAITE SOPII** kivunhoitoon yleensä itsenä. Tutkimusten mukaan kivunlievitys voi olla jopa 30–50 %, jolloin kipulääkkeiden tarve usein vähenee. Teho on yksilöllistä, ja noin puolet käyttäjistä hyöttyi laitteesta. Neurostimulaation perustana kivunlievitys on ollut terveyden ammattikäytössä jo 1970-luvulta lähtien, mutta laitteet ovat olleet isoja ja hankalakäyttöisiä. Omronilla on yli 20 vuoden kokemus teknologiasta.

Nyt laite on saatu erittäin pieneksi ja käteväksi, sillä sinä on vain kolme painiketta helpot-tamaan käyttöä. Elektrodien muovilaput on helppo kiinnittää iholle, ja ne kestävät pitkään. E3 Intenseä voi käyttää jopa kävelylenkin aikana, jos kipuaika on esim. hartiassa. Pakkaukseen sisältyy pikete, jolla laitteen saa kiinnitettyä vyöhön. //

**OMRON E3 Intense 99 €**  
omron.fi



**TENS-laitteella on kolmoisvaikutus:**

- estää ahvotlle läheviä kipuvierstejä
- vapauttaa elimistöön endorfiineja
- tehostaa verenkiertoa

**HUOM.**  
Suositeltu hoitoväli on max 2 x 15 minuuttia, ja vuorokaudessa max 3 hoitotapausta lyhyt 90 min. Ennen käyttöä pitää ehdottomasti lukea käyttöopas, jossa mm. käyttöohjeita ja ohjeita elektrodien kiinnittämiseen löydetään, ei päin alueelle tai sydämen lähelle!



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 8. syyskuuta · 🌐



Akupunktiosta mielenkiintoinen artikkeli.

"fibromyalgia patients have fewer opioid receptors than healthy volunteers, leaving them less responsive to endorphins and overly sensitive to pain, but in Harris's study, acupuncture "seemed to normalise the values back to healthy control levels,"



theguardian

### Pains and needles: brain scans point to hidden effects of acupuncture

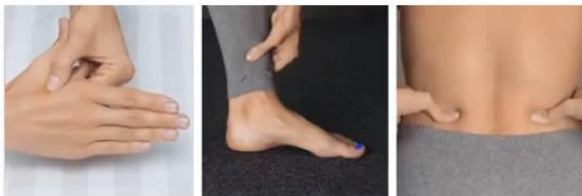
Placebo acupuncture can ease short-term pain but the real thing might help to reverse the underlying pathology of a disease

THEGUARDIAN.COM

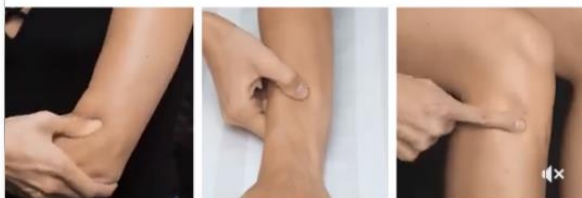


## Ota kipu haltuun jakoi käyttäjän Bright Side videon.

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 30. elokuuta · 🌐



## 8 BEST ACUPRESSURE POINTS TO TREAT BODY PAINS AND ACHES



30 514 830 näyttökertaa

Bright Side  
23. elokuuta · 🌐

👍 Tykkää sivusta



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 21. elokuuta · 🌐



TNS-hoito (ihon päältä annettava sähköstimulaatio) ja akupunktio vähentävät merkittävästi polvitekonivelleikkauksen jälkeistä kipua, kertoo tämä laaja kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi, joka on juuri ilmestynyt arvostetussa JAMA-lehdessä.

<https://www.sciencedaily.com/releases/.../08/170816112657.htm...>



### Acupuncture, electrotherapy after knee replacement associated with reduced and delayed opioid use

An analysis of drug-free interventions to reduce pain or opioid use after total knee replacement found modest but clinically significant evidence that acupuncture...

SCIENCEDAILY.COM



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 20. kesäkuuta · 🌐



Akupunktiohoito sairaalan päivystyksessä annettuna lievittää alaselkäkipua, migreeniä ja nilkan nyrjähdysvamman aiheuttamaa kipua, kertoo tämä uunituore, maailman tähän asti laajin satunnaistettu vertailututkimus Australiasta. Tutkittavana oli yli 500 päivystykseen hakeutunutta kipupotilasta. Akupunktiolla yksinään oli siis parempi teho 48 tunnin aikana kuin kipulääkkeillä.

<https://www.sciencedaily.com/releases/.../06/170618103517.htm...>





## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 15. kesäkuuta · 🌐

Korva-akupunktio näyttäisi tuottavan nopeaa kivunlievitystä akuutissa kivussa, kertoo tämä Pain Medicine-lehdessä julkaistu yhteenveto eli meta-analyysi tutkimuksista.

<https://academic.oup.com/.../Ear-Acupuncture-for-Immediate-Pa...>

academic.oup.com

ACADEMIC.OUP.COM

### Ota kipu haltuun päivitti tilansa.

1. toukokuuta ·

Arvostetuin kipuaiheinen tiedelehti PAIN julkaisi uusimmassa numerossaan meta-analyysin (tutkimusnäytön yhteenveto) akupunktiohoidon vaikutuksen pituudesta kroonisissa kipuoireissa. Tutkittavia on lähes 20 000. Kipuoireet koskivat selkää, niskaa, olkapäätä, polven nivelrikkoa ja migreeniä ja muuta päänsärkyä.

Silloin kun akupunktio tehoaa vaikutukset ovat pitkäaikaisia, jopa vuoden kestäviä. Suurelle osalle kipukroonikkoja akupunktio lievittää merkittävästi kipuja, vaikkei niitä välttämättä kokonaan poista.

The persistence of the effects of acupuncture after a course of treatment: a meta-analysis of patients with chronic pain

MacPherson, H.a,\*; Vertosick, E.A.b; Foster, N.E.c; Lewith, G.d; Linde, K.e; Sherman, K.J.f; Witt, C.M.g,h,i; Vickers, A.J.b

Pain: May 2017 - Volume 158 - Issue 5 - p 784–793

Research Paper

Abstract: There is uncertainty regarding how long the effects of acupuncture treatment persist after a course of treatment. We aimed to determine the trajectory of pain scores over time after acupuncture, using a large individual patient data set from high-quality randomized trials of acupuncture for chronic pain. The available individual patient data set included 29 trials and 17,922 patients.

The chronic pain conditions included musculoskeletal pain (low back, neck, and shoulder), osteoarthritis of the knee, and headache/migraine. We used meta-analytic techniques to determine the trajectory of posttreatment pain scores. Data on longer term follow-up were available for 20 trials, including 6376 patients. In trials comparing acupuncture to no acupuncture control (wait-list, usual care, etc), effect sizes diminished by a nonsignificant 0.011 SD per 3 months (95% confidence interval: -0.014 to 0.037, P = 0.4) after treatment ended. The central estimate suggests that approximately 90% of the benefit of acupuncture relative to controls would be sustained at 12 months. For trials comparing acupuncture to sham, we observed a reduction in effect size of 0.025 SD per 3 months (95% confidence interval: 0.000-0.050, P = 0.050), suggesting approximately a 50% diminution at 12 months. The effects of a course of acupuncture treatment for patients with chronic pain do not seem to decrease importantly over 12 months. Patients can generally be reassured that treatment effects persist. Studies of the cost-effectiveness of acupuncture should take our findings into account when considering the time horizon of acupuncture effects. Further research should measure longer term outcomes of acupuncture.



**Ota kipu haltuun**

1. helmikuuta · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Akupunktiosta kivunhoidossa tulee koko ajan lisää näyttöä. Yorkin yliopiston tutkijat Briteistä kävivät läpi 29 korkealaatuista tutkimusta, jotka kattoivat lähes 20 000 tutkittavaa.

Akupunktio tavanomaiseen hoitoon lisättynä tuo selkeitä terveyshyötyjä: mm. päänsärky, migreeni, niska- ja selkävivot, nivelrikkokivut lievittyvät, kipulääkkeiden tarve vähenee. On myös näyttöä siitä, että masennus lievittyy. Akupunktio on kustannusvaikuttavaa hoitoa.

Briteissä annetaan yli 4 miljoonaa akupunktiohoitoa vuodessa.

<https://www.sciencedaily.com/releases/.../01/170130083228.htm8>

### Acupuncture boosts effectiveness of standard medical care for chronic pain, depression

Acupuncture treatment can boost the effectiveness of standard medical care, lessening the severity of chronic pain and depression, health specialists have found.

SCIENCEDAILY.COM



Ota kipu haltuun

8. maaliskuuta · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Lantion alueen kipuja kannattaa hoitaa mm. TENS-sähköstimulaatiolla (kuva aamun Hesarin terveyslitteestä). Laitteet ovat nykyään edullisia ja helppokäyttöisiä.

## Lantionpohja vahvaksi ja kivuttomaksi sähköhoidoilla

Jos on virtsankarkailua tai kipua lantion alueella, kipua voidaan lievittää ja lihaksistoa vahvistaa sähköstimulaation avulla.

- Sähkö auttaa lihasten supistumisliikkeen tunnistamisessa ja voimistaa harjoittelua. Sähkö on yksi tärkeimmistä työkaluistani fysioterapeuttina. Sen avulla autamme naisia tunnistamaan lihaksiston ja saamme usein aikaan ahaa-elämyksen: Ai näin tämä kuuluisi tehdä!

Sähköä käytetään myös lantionalueella esiintyvien kipujen, kuten kuukautis- ja yhdyntäkipujen hoidossa.

- Sähkö on fysioterapian käytetyimpiä hoitomenetelmiä. TENS- hoitoa on käytetty jo 60-luvulta lähtien. Menetelmä perustuu siihen, että sähköstimulaation avulla kipusignaalin kulku aivoihin estyy, jolloin kipu jää aistimatta. Lisäksi elimistön endorfiinitaso nousee sähköhoidon vaikutuksesta, Silventoinen päättää.

Sähköstimulaatiolaitteen kanssa voi harjoitella yksin kotona, mutta ammattilaiselta saa apua laitteen käyttöön ja valintaan. ■



Ota kipu haltuun

14. tammikuuta · 🌐

Tykkää sivusta ...

Akupunktiosta on apua mm. migreeniin ja jännityspäänsärkyyn, kuten vuonna 2016 ilmestyneet kaksi kattavaa systemaattista kirjallisuuskatsausta (ns. Cochrane-katsaukset) olemassa olevista tutkimuksista osoitti. Kerron akupunktion fysiologisista vaikutuksista kivunsaätelyjärjestelmään Ota kipu haltuun -kirjassani.

Suosittelen kokeilemaan! Kotipaikkakunnallasi tai lähikunnassa on ehkä fysioterapeutti tai lääkäri, joka antaa akupunktiota.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27092807>

	<p>Acupuncture for the prevention of tension-type headache. - PubMed - NCBI</p> <p>Cochrane Database Syst Rev. 2016 Apr 19;4:CD007587. doi:...</p> <p>NCBI.NLM.NIH.GOV</p>
---	--



Ota kipu haltuun

16. lokakuuta 2016 · 🌐

Tykkää sivusta ...

22 tutkimusta, joissa on ollut lähes 5000 migreenipotilasta (ns. Cochrane-katsaus) osoittaa, että akupunktio on toimiva lisähoito migreeniin vähentäen migreenikohtauksia. Akupunktiolla saattaa olla migreenin ehkäisyssä estolääkkeiden veroinen vaikutus.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27351677>

	<p>Acupuncture for the prevention of episodic migraine. - PubMed - NCBI</p> <p>Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jun 28; (6):CD001218. doi:...</p> <p>NCBI.NLM.NIH.GOV</p>
---	---



Ota kipu haltuun

3. heinäkuuta 2016 · 🌐

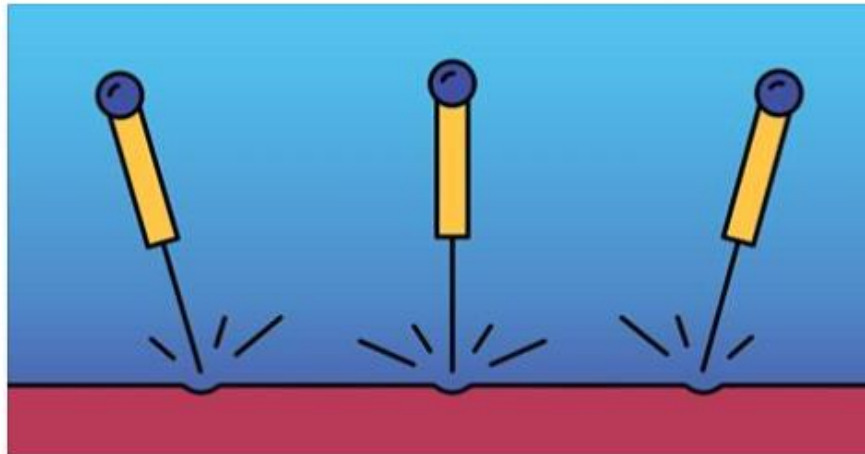
👍 Tykkää sivusta



Erinomainen juttu akupunktiosta Time-lehdessä. Tieteellistä näyttöä tulee koko ajan lisää.

Tätä hoitoa kannattaisi kokeilla ennen kuin hakeutuu leikkaukseen tai jos tuntuu siltä, että kivunhoito on yhtä lääkkeiden syöntiä.

[http://time.com/438.../acupuncture-alternative-medicine-pain/...](http://time.com/438.../acupuncture-alternative-medicine-pain/)



### You Asked: Does Acupuncture Work?

For certain conditions—particularly pain—there's evidence it works. Exactly how it works is an open question.

TIME.COM