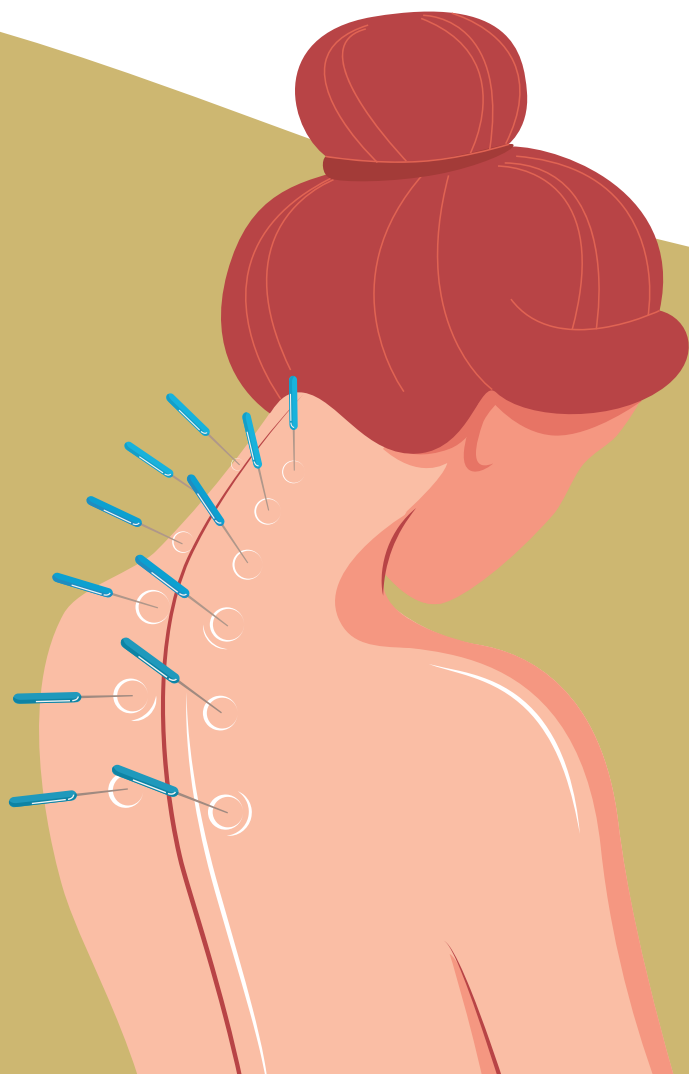




ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

# O AKUPUNKTURI

## Informacije za bolnike



## O AKUPUNKTURI

Informacije za bolnike

1. izdaja

### Avtorji:

doc. dr. Iztok Potočnik, dr. med.,  
asist. dr. Branka Stražičar, dr. med.,  
Tanja Bohinc, dr. med.,  
Ajša Ana Repar Artač, dr. med.,  
Teodora Zupanc, dr. med.,  
dr. Milena Kerin Povšič, dr. med.

### Recenzentke:

prim. Jadwiga Hajewska Kosi, dr. med.,  
prim. mag. Marija Cesar Komar, dr. med.,  
Slavka Topolič, dr. med.

**Izdajatelj:** Onkološki inštitut Ljubljana, Slovensko Združenje za akupunkturo pri SZD

**Založnik:** Onkološki inštitut Ljubljana

**Fotografije:** dr. Iztok Potočnik, Katarina Plantosar, Vesna Škrbec, shutterstock

**Oblikovanje:** Barbara Bogataj Kokalj

**Tisk:** Tiskarna Koštomaj d.o.o., Celje

**Naklada:** 800 izvodov

**Leto izida:** 2023

KS/ANEST/2023/1

Knjžice za bolnike so dosegljive tudi v digitalni obliki na spletnih straneh [www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije](http://www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije)

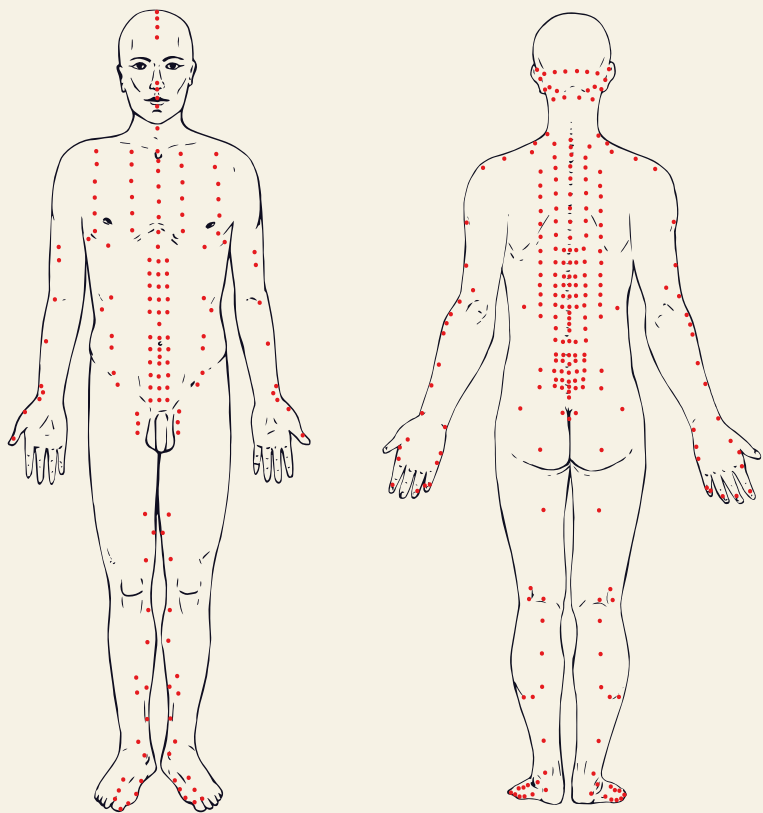
## KAJ JE AKUPUNKTURA?

Akupunktura je metoda tradicionalne kitajske medicine, ki je uradno priznana tudi v zahodni medicini in temelji na vbadanju iglic v akupunkturne točke (iglovbadanju) na telesu. Izhaja iz teorije akupunkturnih meridianov, ki potekajo vzdolž telesa in po katerih se pretaka življenjska energija qi (chi ali či). Ime izhaja iz latinskih besed aku (igla) in pungere (zabosti).



## KAJ SO MERIDIANI?

Meridiani so v tradicionalni kitajski medicini omrežja kanalov, po katerih se pretakajo življenjsko pomembne energije in snovi (či – temeljna energija in kri). Glavni kanali povezujejo vitalno pomembne notranje organe med seboj in omogočajo navpično ter vodoravno kroženje v telesu. Obstaja 12 glavnih kanalov, ki jih delimo na kanale jin in jang.



## KAJ JE ČI?

Či je biopotencial oziroma temeljna energija, ki nenehno kroži skozi organe telesa in daje življenju moč ter deluje gonilno in ogrevalno.

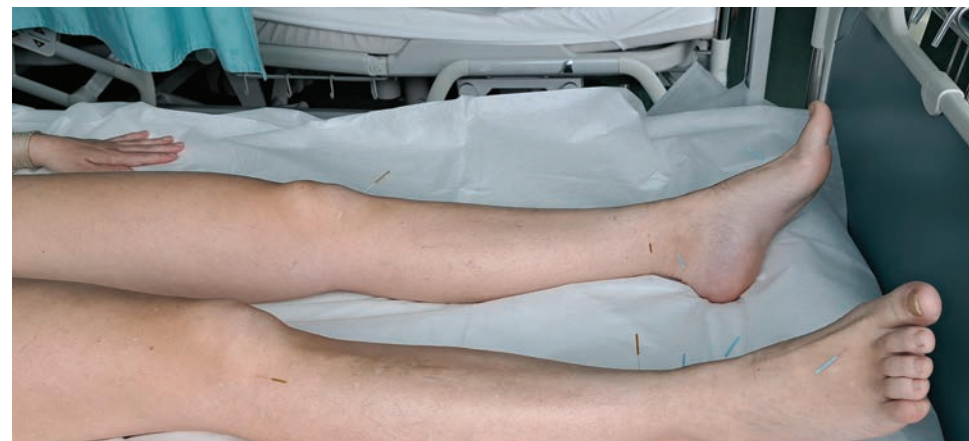
## KAJ JE PRINCIP JIN-JANG?

Jin-jang je osnovni metodološki koncept celostne analize pojavov v tradicionalni kitajski medicini. Jin-jang opredeljujeta univerzalno in posamezno celoto ter razložita kakršnekoli pojave, kisopolarni, nasprotni, antagonistični in komplementarni. Pri akupunkturi znova ustvarjamo porušeno ravnovesje med jinom in jangom.



## KAJ SO AKUPUNKTURNE TOČKE?

Akupunkturne točke so mesta na površini akupunkturnih kanalov na telesu, ki jih stimuliramo ali umirjamo z iglovbadanjem. Tako odpravljamo motnje v pretoku energije či. Vsaka akupunkturna točka ima natančno opredeljeno anatomsko mesto.



Učinki draženja akupunkturne točke so lokalni (na tkiva in organe v neposredni bližini točke) in distalni (vzdolž poti kanala v notranje organe). Na 14 kanalih je več kot 350 akupunkturnih točk in še vedno se odkrivajo nove.

## KATERE AKUPUNKTURNE TOČKE IMENUJEMO ODDALJENE?

To so akupunkturne točke, ki so na rokah pod komolci in na nogah pod kolena. Njihovo delovanje vpliva vzdolž celotne poti meridiana, na katerem je točka. Pomembne so, ker kljub oddaljenosti od mesta delovanja okrepijo delovanje vbadanja v točke, ki so blizu mestu zdravljenja.

## KATERE SO DIAGNOSTIČNE METODE TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE?

**Opazovanje:** vonj, gibanje, glava, obraz, oči, usta in ustnice, dlesni, grlo, ušesa, trup, izločki, jezik.

**Poslušanje:** govor, zvoki, ki spremljajo dihanje in kašljanje.

**Vonjanje:** telesni izločki, zadah.

**Spraševanje (anamneza):** vročina in mrzlice, potenje, apetit, žeja, okus, prebava in mokrenje, bolečina, spanje, menstrualni cikel.

**Otipavanje (palpacija):** pulz, trebuh, določene točke, boleča mesta.

## KAKO AKUPUNKTURIST UGOTOVI, KAJ JE VZROK BOLEČINE?

Bolniku zastavlja vprašanja in ugotavlja:

- sprožilne dejavnike (stres, tesnoba, pomanjkanje spanja, lakota, hormonske spremembe),
- naravo bolečine (ostra ali topa) in
- lokacijo bolečine (stagnacija čija ali krvi v poteku prizadetih kanalov na glavi).

Vpraša tudi, kaj stanje olajša in koliko časa traja. Ob pregledu opazuje gibanje, glavo, sluznice, jezik in tipa pulz.

## KAKŠNI SO MOŽNI ZAPLETI PRI VBADANJU AKUPUNKTURNIH IGEL?

Za akupunkturo se uporabljajo sterilne kovinske tanke igle za enkratno uporabo. Zapleti so zelo redki. Najpogostejši je omedlevica ali slabost. Akupunkturna igla se lahko zatakne ali zvije v globini vboda. Zelo majhna je možnost resnejših zapletov, kot so okužba, krvavitev, poškodba žil/živcev/hrbtenjače, vdor zraka v prsni koš ali poškodba osrčnika.



## KAJ JE AKUPUNKTURA UŠESA?

Akupunktura ušesa je zelo uporabna oblika zdravljenja v tradicionalni kitajski medicini, ki se izvaja na ušesih. Uho ima pomembno vlogo v diagnostiki tradicionalne kitajske medicine, saj predstavlja pomanjšano obliko celotnega telesa. Vsaka ušesna akupunkturna točka ustreza določenemu notranjemu organu. Metoda je zelo uspešna pri težavah z odvisnostjo od



cigaret, hrane in alkohola, pri psiholoških motnjah (anksioznost, pomanjkanje koncentracije), menstrualnih motnjah in motnjah spanja.

### **KOLIKO TERAPIJ JE TREBA IZVESTI, KAKO POGOSTO IN KAKO DOLGO TRAJA POSAMEZNA TERAPIJA?**

Zdravljenje je odvisno od bolezenske slike, izrazitosti in akutnosti simptomov. V povprečju je treba izvesti od 5 do 10 terapij v enem sklopu zdravljenja. Nato se oceni uspešnost in po potrebi ponovijo terapije. Posamezne terapije si v enem sklopu zdravljenja sledijo v razmiku na 2–3 dni oz. vsaj enkrat tedensko. Terapija je dolga 15–30 minut.



na 2–3 dni oz.  
vsaj enkrat  
tedensko



15–30  
minut

### **KAKŠEN JE POLOŽAJ BOLNIKA MED AKUPUNKTURO?**

Položaj je odvisen od izbranih akupunkturnih točk. Sedeči je za akupunkturo na vratu, hrbtu in glavi. Sedeči položaj s komolci, naslonjenimi na mizo, za akupunkturo na ramih. Bočni za akupunkturo točk na boku ali takrat, ko hkrati punktiramo točke na sprednji in zadnji strani. Hrbtni je najpogosteje uporabljan in najugodnejši za bolnika, v trebušnem položaju pa izvajamo akupunkturo na zadnji strani telesa.

### **ALI JE VBADANJE IGEL BOLEČE?**

Vbadanje igle lahko povzroči šibkejšo bolečino, kar se v tradicionalni kitajski medicini imenuje de-či. Takšna bolečina je dobrodošla, saj omogoča boljši učinek akupunkture. Hujša bolečina pri vbadanju igel ni pričakovana. Pri otrocih ali zelo občutljivih bolnikih se lahko akupunktura izvaja s pomočjo laserja in je povsem neboleča.



## **ALI SE IGLE VBADAJO SIMETRIČNO NA OBE STRANI TELESA?**

Ne. Akupunkturist se glede na bolnikove simptome odloči, katere akupunkturne točke bo izbral. Igle lahko vbada tudi samo na eni strani bolnikovega telesa. Na simetrični drugi strani telesa jih vbada samo za večji učinek zdravljenja.

## **ALI AKUPUNKTURO IZVAJA VEDNO ISTI ZDRAVNIK?**

Priporočljivo je, ni pa nujno.

## **ALI MORA BOLNIK OPUSTITI ZDRAVLJENJE Z ŽE PREDPISANIMI ZDRAVILI?**

Ne. Bolnik mora akupunkturista seznaniti s svojo terapijo in drugimi metodami zdravljenja, ki jih akupunkturist ne spreminja. Opustitev predpisane protibolečinske terapije je možna po dogovoru takrat, ko se bolnik obravnava v protibolečinski ambulanti istega zdravnika specialista, ki izvaja tudi akupunkturo in ima neposreden nadzor nad bolnikovim zdravljenjem.

## **IZVAJANJE AKUPUNKTURE NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU LJUBLJANA**

Medicinsko akupunkturo izvajamo zdravniki specialisti anesteziologi, ki se tudi sicer ukvarjamo z zdravljenjem bolečine in imamo opravljeno izobraževanje ter izpit iz akupunkturo, ki ga je priznala Zdravniška zbornica Slovenije. Uporabljamo jo za zdravljenje/lajšanje različnih vrst predvsem kronične bolečine in za lajšanje drugih simptomov bolnikov, kot so vročinski oblivi ob hormonskem zdravljenju in zapleti pri kemoterapiji (slabost, bruhanje, mravljinčenje). Zdravljenje z akupunkturo predlaga bolnikov zdravnik onkolog ali specialist za zdravljenje bolečine, potem pa ga umestimo na čakalno listo. Bolniki, ki so vključeni v program OREH (onkološka rehabilitacija, [www.onko-i.si/oreh](http://www.onko-i.si/oreh)) in po mnenju konzilija potrebujejo akupunkturo za uspešno rehabilitacijo po preboleli bolezni, imajo pri tem prednost.



