

Neljä asiaa, joita et ehkä tiennyt akupunktiosta

Akupunktiosta on tehty yli 21 000 tutkimusta, joiden tuloksia löytyy esimerkiksi PubMed -tietopankista.



Akupunktio tuli Aasiasta Länsimaihin vauhdilla 70-luvulla ja Suomessakin sitä on opetettu ja harjoitettu ammattitaitoisesti jo lähes 40 vuotta. Yleisesti tiedetään, että akupunktiossa käytetään neuloja, mutta kerromme sinulle neljä mielenkiintoista ja ehkä uutta asiaa akupunktiosta ja kiinalaisesta lääketieteestä.

Ei pelkkää kivunhoitoa

Jotkut ovat saaneet akupunktiota fysioterapiassa tai synnytyksen yhteydessä. Moni ei kuitenkaan tiedä, että neulahoito, jota useimmat terveydenhuollon ammattihenkilöt antavat, on hyvin yksinkertaistettu versio akupunktiosta, ja siinä hoidetaan pääasiassa vain vallitsevaa kiputilaa.

Suomessa, kuten muuallakin Euroopassa ja maailmassa, on kiinalaisen lääketieteen (Traditional Chinese Medicine, TCM) akupunkturisteja, jotka hoitavat paljon moninaisempia vaivoja ja sairauksia. Koulutettujen akupunkturistien usein hoitamia vaivoja ovat esimerkiksi allergiat, migreeni, ruoansulatushäiriöt, uniongelmat, tulehduskierteet, kuukautisvaivat sekä levottomuus ja uupumus.

Koulutustaso

Alamme ammattijärjestö vaatii ammattilaisiltaan vähintään 3–4 vuotta kestävä kiinalaisen lääketieteen peruskoulutuksen, kliinistä harjoittelua sekä perustiedot länsimaisesta lääketieteestä. Monilla neulahoitoja antavilla lääkärillä/fysioterapeuteilla/kättilöllä sen sijaan on akupunktiosta takanaan yleensä vain muutaman viikon kurssi.

Kiinalaista lääketiedettä ammatikseen harjoittavat terapeutit jatkokouluttavat itseään säännöllisesti sekä kotimaisilla että kansainvälisillä kursseilla. Kiinalainen lääketiede on laaja yleislääketiede, alan ammattilaiset pyrkivät yleensä laajentamaan ja syventämään tietämystään sen monella eri osa-alueella.

Rentoutusta

Aidot akupunktion neulat ovat hyvin ohuita ja pisto on ammattilaisen laittamana lähes kivuton. Säännöllisesti akupunktiosta käyviltä ihmisiltä kuulet kyllä ettei neuloja tarvitse pelätä. Kun neulat on laitettu paikoilleen, hoidettavan valtaa yleensä pikkuhiljaa hyvinolontunne ja syvä rentous. Monet potilaat jopa nukahtavat hoidossa.

Hierontaa ja liikuntaa

Kiinalainen lääketiede on paljon muutakin kuin neuloja. Teemme usein miellyttävää kuivakuppausta, jolla edistetään kehon aineenvaihduntaa sekä lymfakiertoa. Voimme tehdä myös erilaisia lämpöhoitoja, painelu- ja hierontahoitoja sekä annamme ravitsemus- ja elämäntapaneuvontaa. Itsehoidomuotoja ovat esimerkiksi Qi Gong ja Tai Chi.

Kiinalaisen lääketieteen mukainen hoito on prosessi, jossa sinulla on mahdollisuus oppia tuntemaan itseäsi sekä oman kehosi ja mielesi tarpeet.

Tervetuloa kokeilemaan!

Koulutetun akupunkturistin löydät esimerkiksi seuraavista osoitteista:

www.finnacu.fi

www.baihui.fi

www.kay.fi

www.skill.fi

www.akupunktio.net