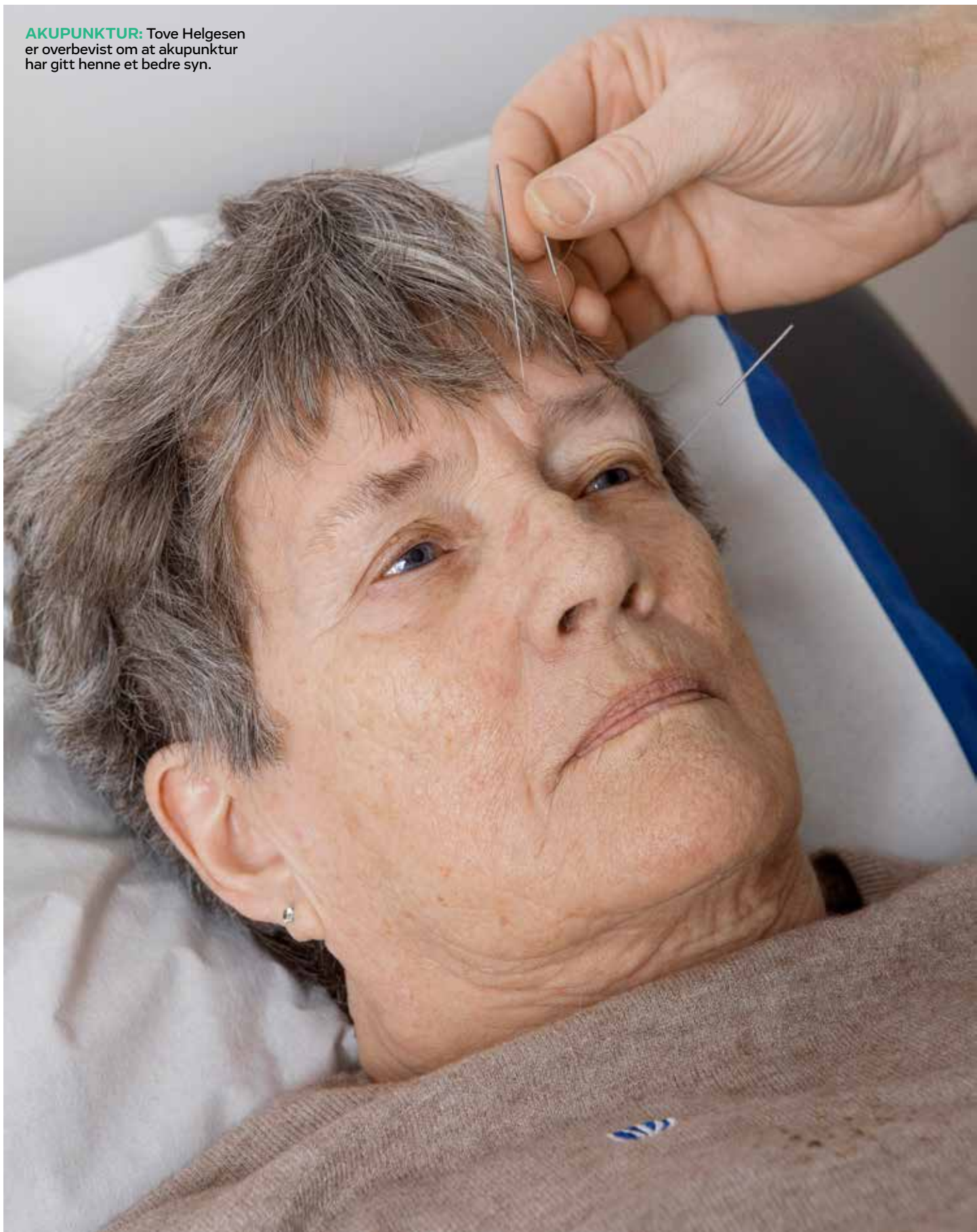


AKUPUNKTUR: Tove Helgesen er overbevist om at akupunktur har gitt henne et bedre syn.



Akupunktur for øynene

TOVE EIKK ET NYTT SYN PÅ LIVET

Kan akupunktur hjelpe meg? Det lurte Tove på da norske øyeleger ikke kunne gjøre mer med blodflekken som hemmet synet. En reise til Kina ga henne likevel håp.

TEKST: Emma Therese Hansen FOTO: Anne Elisabeth Næss

NØTTERØY En dag Tove Helgesen (73) var på vei inn i stuen hjemme på Nøtterøy utenfor Tønsberg, sviktet plutselig synet på venstre øye.

– Jeg ble redd og dro til legen med én gang. Det viste seg at et blodkar hadde sprukket, og blodflekken dekket store deler av det venstre øyet mitt. Så ble jeg sendt rett til Ullevål sykehus der legene forsøkte å fjerne flekken ved hjelp av gass. Men de lyktes ikke, så jeg fikk beskjed om at det ikke var noe mer de kunne gjøre.

Tove slo seg til ro med legens svar, men det svekkede synet hemmet henne i hverdagen.

– Jeg slet med balansen. Det var spesielt vanskelig å gå ned trapper. Hvis jeg skulle lese i en bok, måtte jeg holde et ark på tekstlinjen, forklarer Tove.

TESTET AKUPUNKTUR

Noen år senere fikk Tove høre om akupunktør Erik Vinje Olbjørn og hans klinikk i Tønsberg, og at de der behandlet øyeplager med akupunktur. Kanskje kunne denne formen for behandling lindre noen av plagene hun opplevde i hverdagen? Det var verdt et forsøk.

– Jeg ringte Erik og spurte om han kunne hjelpe meg. Han svarte at han kunne prøve, men ikke love noe.



**Vi fikk to
behandlinger
hver dag – og
litt ansikts-
massasje.
Jeg følte meg
som en
dronning!**

TOVE HELGESEN

Blodflekken på øyet hadde størknet, så det kunne by på noen utfordringer, men etter kort tids behandling, kjente Tove at noe var i ferd med å skje.

– Jeg hadde prøvd akupunktur på kroppen tidligere og var

forberedt på at det ville gjøre vondt da de satte nålene, men jeg merket fort at jeg ble bedre, forteller Tove.

Lite visste hun at hun noen uker senere skulle havne på den andre siden av jorden. En reise som skulle gi både henne og mannen Arne et nytt syn på livet.

BEDRE BLODSIRKULASJON

Det finnes flere tusen øyelidelser, forklarer akupunktør Erik Vinje Olbjørn. Den mest vanlig for eldre mennesker er AMD (aldersrelatert makuladegenerasjon) som rammer ca. 10 prosent av befolkningen over 70 år. Olbjørn og kollega Ole Jørgen Frydenlund har til sammen mer en 30 års erfaring med å behandle blant annet øyelidelser med akupunktur.

AKUPUNKTUR FOR BEDRE SYN

Akupunktur har vært brukt på øyelidelser i Kina siden 581 e.Kr. Da begynte man også systematisk å undersøke øyet som sansorgan. Siden den tid har det vært en utvikling og en spesialisering rettet mot øyesykdommer. Selv i Norge ble det brukt akupunktur i behandlingen av øyesykdommer på Rikshospitalet fra 1860 til 1880, men da med helt andre teknikker og behandlingskunnskap enn i dag.

Synsbarken, som ligger i bakhodet, dekker et ganske stort område av hjernen vår. Akupunktur påvirker blodsirkulasjonen som er viktig for samspillet mellom øynene og hjernen. Ifølge akupunktørene, vil man ved økt blodsirkulasjon i øynene bedre næringsvilkårene for cellene, slik at de ikke brytes ned og dør. De mener derfor at akupunkturbehandling kan lindre en rekke ulike øyelidelser, for eksempel AMD (aldersrelatert makuladegenerasjon), tørre øyne, retina pigmentosa, optisk syndystrofi og glaukom.

– Vi er ikke øyeleger og setter ikke diagnoser. Vi anbefaler alle å bli utredet før de kommer til oss, og vi samarbeider med optikere. Vår visjon er først og fremst å sørge for et godt behandlingstilbud til de øyepasientene som ellers kanskje ikke får dekket sitt behandlingsbehov på en tilfredsstillende måte gjennom det offentlige helsevesenet.

FORNØYD: Tove Helgesen hadde nesten mistet synet da hun fikk hjelp av akupunktør Erik Vinje Olbjørn.



Olbjørn opplever at noen er skeptiske til akupunktur som behandlingsmetode mot øyesykdommer, kanskje spesielt blant norske leger, men han mener at sammenhengene er ganske så enkle, og at metodene er gamle.

– Akupunktur påvirker blodsirkulasjonen i kroppen. Våre øyne og hjerne er helt avhengig av god sirkulasjon. Så da er det ikke vanskelig å forstå at akupunktur påvirker synet vårt.

Kollega Ole Jørgen Frydenlund presiserer at man ikke setter nåler i selve øyet, men at man bruker punkter rundt øyet.

PASIENTREISER TIL KINA

Samarbeidet med Beijings største øyesykehus har ført til at St. Olavs-klinikken i noen år har arrangert pasientreiser til Kina for nordmenn som ønsker å prøve behandlingen der. Her kombineres akupunktur med urtemedisin, og dette har ifølge

klinikken og pasientene gitt gode resultater. På dette sykehuset samarbeider øyeleger og akupunktører for å hjelpe pasientene til et bedre syn.

– Vi forsøker å bygge bro mellom vestlig moderne medisinen og den tradisjonelle kinesiske medisinen, forklarer Olbjørn.

På øyesykehuset i Beijing, hvor opp mot 1250 pasienter behandles daglig, og det utføres rundt 250 000 øyeblikninger i året, har de en egen

Ser vi mer på psykosomatiske tilstander i øynene, som såre eller tørre øyne, så tror jeg akupunktur kan hjelpe.

OVERLEGE LIV KARI DROLSUM

internasjonal avdeling. Her kommer pasienter og øyeleger fra hele verden for å få behandling, arbeide eller gå i lære.

SIGHTSEEING

Tove Helgesen forteller varmt om den første reisen til Beijing sammen med mannen Arne (75), og hvordan hun opplevde behandlingen der.

– Vi fikk to behandlinger hver dag – og litt ansiktsmassasje. Jeg følte meg som en dronning!

Olbjørn forklarer at det først gjøres en rekke synstester og en god helseundersøkelse av hele kroppen når de ankommer sykehuset første dag. Det gjøres for å avdekke om det er andre helseplager som også må behandles. Deretter gjennomgår man en undersøkelse innen tradisjonell kinesisk medisin.

– På bakgrunn av alle undersøkelsene og blodprøvene avgjør man hvilken urtemedisin og akupunktur pasientene skal få. Urtene lages på sykehuset, og urtesammensetningen varierer fra person til person, avhengig av deres helsetilstand. Etterpå blir man behandlet med akupunktur i grupper, med fire på hvert rom. Dette skjer to ganger om dagen over en periode på to uker. I tillegg til urter og akupunktur får man annen behandling også.



ET NYTT SYN: Både Tove og Arne Helgesen er glade for at de valgte å dra til Kina for å få øyebehandling. Hittil er det blitt tre reiser.

– Urtene drikkes varmt og smaker ikke noe godt, avslører Tove.

Så lenge de føler at urtebehandling og akupunktoren virker, er både hun og mannen veldig fornøyde. Hittil har det blitt hele tre reiser til Kina. Og litt sightseeing kommer også med på kjøpet.

– Vi er blitt guider for andre, og har til og med sett den kinesiske muren, forklarer Arne, som synes det er verdt å bruke ca. kr 50 000 på kona

og seg selv for et to ukers opphold i Kina.

Særlig når oppholdet både gir bedret helse og fine ferieopplevelser.

SKEPTISK TIL AKUPUNKTUR

– De mest vanlige øyesykdommene for pasienter over 60 år er grå og grønn stær og AMD, sier Liv Drolsum.

Hun er professor og overlege på øyeavdelingen ved Oslo universitetssykehus, og hun tror ikke at

akupunktur kan hjelpe mot øyesykdommer.

– Nei, det har jeg liten tro på. Det er heller ikke gjort studier som underbygger dette. Men det å se er subjektivt, og mange kan nok synes at de kan se bedre etter akupunkturbehandling.

Drolsum tror samtidig at akupunktur kan lindre smerter.

– Ser vi mer på psykosomatiske tilstander i øynene, som

ØYESYKEHUS I KINA

Eye Hospital i Beijing tilbyr de fleste former for medisinsk behandling. Her utføres ulike operasjoner, og sykehuset har egen avdeling der de lager urtemedisin og tilbyr akupunktur som en del av behandlingen. Sykehuset tar imot 1200 øyepasienter daglig og er kjent for sitt medisinske fagmiljø. Selv Mao skal i sin tid ha blitt behandlet for sine øyeplager på dette sykehuset.

såre eller tørre øyne, så tror jeg akupunktur kan hjelpe. Vi vet jo også at akupunktur hjelper mot smerter. Hvis man for eksempel har ulikt syn på øynene eller har dårlig samsyn og anstrenger seg når man ser, så kan dette føre til spenningshodepine. Da kan det tenkes at akupunktur kan lindre.



FOTO: GETTY IMAGES



PÅ KLINIKKEN: – Jeg var forberedt på at det ville gjøre vondt da de satte nålene, men jeg merket fort at jeg ble bedre, forteller Tove om den første gangen hun fikk akupunktur for synet.

7. Avslutte øvelsene ved å gni hendene hardt mot hverandre til de er skikkelig gode og varme. Deretter legger du hendene over øynene for å gi dem varme og energi.

PRØV MASSASJE

Dette er en gammel kinesisk øvelse som går ut på å stimulere lokale punkter rundt øynene med en form for akupressur. Øvelsen brukes også forebyggende. Anbefales å gjøres morgen og kveld i ca. tyve sekunder på hvert punkt.

1. Massér eller press på en fordypning midt på øyebrynet.
2. Klyp, press eller massér rett over indre canthus på øyet.
3. Massér eller press i tinnin-gen rett ved øyekroken.
4. Massér med tomlene bak i nakken der skallen begynner. Legg hendene på hodet og press i gropen med tomlene.

ANDRE TIPS

- Spis sunt og balansert, med mye grønnsaker, frukt og bær, og tilskudd av omega-3.
- Bruk solbriller når det er sterkt lys ute.
- Unngå røyking.
- Senk stressnivået.
- Vær fysisk aktiv. •

Slik trener du øynene

Lær av kineserne. Her er noen enkle øvelser som kan styrke øynene dine.

AKUPUNKTØR ERIK VINJE Olbjørn ved St. Olavs-klinikken foreslår følgende øyeøvelser som blant annet kan styrke blodsirkulasjonen: Den første er en gammel kinesisk øvelse for å styrke

musklene som styrer øynenes bevegelser og øke sirkulasjonen til øynene. Under hele øvelsene skal hodet være i ro, og alle bevegelsene skal utføres langsomt. Øvelsene utføres i løpet av ca. ti minutter,

gjørne én til tre ganger daglig. Start gjerne med én gang om dagen, og øk til tre ganger etter hvert.

1. Beveg blikket opp mot taket og ned mot gulvet i ca. ett minutt.
2. Beveg blikket langsomt fra side til side i ca. ett minutt.
3. Beveg blikket opp og ned (diagonalt) i ca. ett minutt.
4. Som punkt tre, men andre veien (vertikalt).
5. Roter øynene med klokken i ca. ett minutt.
6. Roter øynene mot klokken i ca. ett. minutt.