
Akupunktur virker mot migrene

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KETIL SLAGSTAD

Tidsskriftet

Akupunktur førte til kortere sykdomsforløp og færre migreaneanfall i en randomisert kontrollert studie.



Illustrasjon: Science photo library / NTB Scanpix

Migrene kan ha stor innvirkning på livskvalitet og medfører store kostnader for samfunnet. Blant ikke-medikamentelle tiltak anbefales ofte akupunktur, men det har manglet randomiserte kontrollerte studier av god kvalitet.

I en ny kinesisk multisenterstudie publisert i The BMJ ble 150 pasienter med migrene uten aura randomisert til enten manuell akupunktur, narrebehandling eller vanlig oppfølging (1). Pasientene i intervensjonsgruppene fikk 20 behandlinger av en halvtimes varighet og ble fulgt i 24 uker. Drøyt 80 % av pasientene var kvinner. Akupunktørene hadde mer enn fem års klinisk erfaring.

Akupunktur førte til reduksjon i antall dager med migrene sammenliknet med narrebehandling i uke 13–16 (hhv. 3,5 og 2,4 færre døgn) og uke 17–20 (3,9 og 2,2 færre døgn). Akupunktur førte også til reduksjon i anfallshyppighet (gjennomsnittlig hhv. 2,3 og 1,6 færre anfall).

– Det er vanskelig å lage gode, blindede studier på akupunkturbehandling, men her har man gjort seg stor flid med å lage en pålitelig placebo gruppe, sier Hilde Karen Ofte, overlege ved Nevrologisk avdeling, Nordlandssykehuset i Bodø.

– Migrene er en svært belastende sykdom som kan medføre stort tap i livsutfoldelse, og en god del pasienter har enten ikke god nok effekt av medikamentell behandling, får uholdbare bivirkninger eller utvikler medikamentoverforbrukshodepine, sier hun.

– De siste årene har vi fått nye migrenemedisiner som gir nytt håp til pasientene, men ikke-medikamentelle tiltak bør fortsatt stå svært sentralt i behandlingen, sier Ofte.

LITTERATUR

1. Xu S, Yu L, Luo X et al. Manual acupuncture versus sham acupuncture and usual care for prophylaxis of episodic migraine without aura: multicentre, randomised clinical trial. *BMJ* 2020; 368: m697. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 29. juni 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0381
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 19. juni 2026.