

Sportsskader og akupunktur!

Sportsskader er blandt de hyppigst forekommende fritidsulykker (37%), i Danmark.

Mere end 100.000 danskere kommer i kontakt med skadestuerne hvert år på grund af sportsskader - det er især de almindeligste former for idræt, såsom fodbold, håndbold, badminton, gymnastik, ridning og volleyball, efterfulgt af ishockey og hockey, og basketball m.v. der giver skaderne.

(kilde www.si-folkesundhed.dk)

Sportsskaderne omfatter alt fra fibersprængninger, forstuvninger og seneskedehindebetændelse, over lyskenskader og trykkede ribben til brækkede arme og ben - skader som alle giver smerter og som oftest længere tids pause fra sportsaktiviteterne.

På vores klinikker ser vi rigtig mange sportsskader hele året rundt. Akupunktur kan i mange af disse tilfælde være en god og effektiv behandlingsmetode, da man ved akupunktur kan opnå en smertestillende effekt. Ved akupunktur bliver der nemlig frigjort nogle hormoner i kroppen, de såkaldte endorfiner. Endorfinerne bliver produceret af kroppen selv, og de har morfins positive egenskaber i form af at være beroligende og smertestillende. Fordelen ved kroppens eget morfin er, at det ikke giver bivirkninger som syntetisk morfin kan gøre det, såsom kvalme og forstoppelse.

Akupunktur kan i mange tilfælde afkorte skadesperioden væsentligt - og det er selvfølgelig noget, som såvel aktive sportsfolk som alle andre er godt tilfredse med.