

## Stressreduktion med ørepunkter – hjælp til selvhjælp for alle

Her beskrives en simpel metode i behandling af ørepunkter med magnetiske kugler i recovery samt til reduktion af symptomer ved stress, angst, søvn og udbændthed.

Nedenstående kan trygt læres videre i disse tider med COVID-19, indtil man atter kan gå til nærmeste NADA-cafe.

Metoden er stort set identisk med kap. 21 i bogen NADA-metoden (2018), som er basisundervisning på vores NADA-kurser. En certificeret NADA-udøver vil kunne vejlede i teknikken (se nedenfor). Kollegaer kan hjælpe hinanden eller man kan trække på en bekendt.

### Materialer

Brug 100 gauss magnetiske ørekugler fra Wendy og co (<https://www.wendyco.dk/shop/25-kugleplastre/136-magnetpreskugler-100-gauss-100-stk/>)

Kuglerne er sikre at anvende. Allergi ses meget sjældent. Kuglerne kan ikke på nogen måde skade anden behandling.

En pakke med 100 kugler rækker til omkring 25 behandlinger.

### Punktlokalisering

Shen Men og reverse Shen Men.

Find den Y-formede bruske (antihelix) midt i øvre halvdel af øret. Shen Men-punktet sidder i bunden af Y-strukturen (se illustrationen nedenfor) i spidsen af den trekantede struktur (fossa triangularis).

Mærk hvor de to bruske-ben mødes i fossa triangularis. Brug en strikkepind, træ-enden af en vatpind eller tilsvarende ikke spidst redskab).



Reverse Shen Men er på bagsiden af øret lige bag Shen Men punktet.

Shen Men er et vigtigt punkt til uro, angst, søvn, stress samt mentalt fokus. Reverse Shen Men virker primært på fysisk uro. De skal anvendes sammen for at på nå den bedste effekt. Anvend altid kugler på begge ører.

## **Metode**

Er man ikke NADA-certificeret, skal nedenstående gøres i samarbejde med en certificeret NADA-udøver. Dette er muligt over internettet via video eller fotos fra en smartphone og således holde afstand.

Vask øret eller rens med sprit. Placer herefter ørekuglen i Shen Men zonen i spidsen af fordybningen i fossa triangularis (se illustrationen nedenfor).

Sæt herefter en 100 gauss ørekugle på bagsiden af øret lige bag Shen Men (Shen Men reverse). Mærk med tommel og pegefingre om de to kugler sidder over for hinanden. En lille unøjagtighed på op til to mm. kan accepteres.

Tryk på begge kugler samtidig med tomme- og pegefingre i ca. 30 sekunder. Dette kaldes akupressur. Punkterne vil være ømme, hvilket vidner om et godt resultat. Når en varme breder sig i øret, er effekten opnået, og der behøves ikke trykkes længere. Denne kan forstærkes ved, at man trækker vejret dybt ned i mellemgulvet og langsomt puster ud igen. Gentag de dybe vejtrækninger så lange punktet aktiveres med akupressur.

Lad kugler sidde på øret, indtil de falder af. Herefter kan nye sættes på. Hvis der opstår udtalt ømhed i mere end tre timer eller der ses udtalt rødme på øret, kan det være tegn på, at et tryksår kan være under udvikling. Hold da pause i en uges tid, eller indtil symptomerne er forsvundet.

Akupressuren kan gentages flere gange om dagen ved behov. Oplever man uro, angst eller symptomer på stress, kan punkterne aktiveres med akupressur her og nu. Ved søvnbesvær anbefales det, at punkterne aktiveres lige før sengetid.

Man kan fortsætte metoden lige så længe, som det giver mening. Det kan ikke skade. Det er vigtigt altid at behandle begge ører.

Når øreplastrene er plasteret, så send et billede fra din telefon til en certificeret NADA-udøver. Du kan hurtigt få vejledning om evt. justering.

## **Vær opmærksom på**

Kuglebehandling kan ikke erstatte NADA, men det kan være en uvurderlig hjælp mellem to NADA-sessioner.

Metoden er et supplement og hjælp til selvhjælp. Den skal ikke erstatte anden relevant behandling.

Alle kan bruge denne metode. Børn og unge under 14 år skal ikke aktivere punkterne med akupressur, men blot lade kugleplastrene sidde.

### **Baggrundsmateriale**

Metoden beskrevet har været anvendt i 20 år. I 2019 publicerede Amerikanske læger og forskere et studium, som viste god effekt og signifikans på stress, angst, depression, søvnproblemer, uro og udbrændthedssymptomer hos sundhedspersonale. Enkelt og effektivt. Læs artiklen her (<https://nada-danmark.dk/wp-content/uploads/2019/09/Auricular-acupressure-reduces-anxiety-and-burnout-in-behavioral-healthcare.pdf>).

Spred gerne kendskab til denne enkle og sikre metode til selvhjælp.

Pas på dig selv og dine nærmeste.

Venlig hilsen

Lars Wiinblad

[www.nada-danmark.dk](http://www.nada-danmark.dk)

Kilde: Olshan-Perimutter, M, Carter, K, Marx, J. (2019) Auricular acupressure reduces anxiety and burnout in behavioral healthcare. Appl Nurs Res, 49, 57-63. <http://doi: 10.1016/j.apnr.2019.05.011>. Epub 2019 May 19.