



Hvad er Gua Sha?

Gua Sha er en manuel medicinsk behandling, som er blevet brugt over alt i Asien i mange årtier. "Gua" betyder at gnide, skubbe eller presse. "Sha" er en term, der bekræfter blodtilstrømningen i overfladen af vævet i områder, hvor patienten har oplevet stivhed og smerter m.m. *Sha* kalder man også de små røde prikker, som kommer frem på huden efter behandling med *Gua Sha*. Når *Gua* teknikken gentages i jævne strøg, viser *Sha* sig ved små røde prikker.

I løbet af nogle minutter ændres de røde prikker til en mere jævn og blandet rødmen. *Sha* kan ofte ses på huden i op til en uge efter behandlingen. Farven på *Sha*, og hvor hurtigt *Sha* blegner og forsvinder, kan give mange vigtige informationer om patientens tilstand. Selve smertelindringen varer ved, selv efter *Sha* ikke længere kan ses på kroppen. *Gua Sha* har en lang række gavnlige effekter. Det kan lindre spasmer, stivhed og smerter, og fremmer den normale cirkulation til muskler, væv og organer, som befinder sig i det område, som bliver behandlet. *Gua Sha* er også meget brugt til behandling af hoste og besværet vejrtrækning m.v.

Forskning har vist at *Gua Sha* forårsager en firdobling af mikrocirkulationen i overfladevævet og kan reducere inflammationer samt stimulere immunsystemet betydeligt. *Gua sha* opregulerer desuden heme-oxygenase-1, som reducerer inflammatorer i de indre organer. Fx ved behandling af hepatitis og leversygdomme.

Patienten oplever som regel en øjeblikkelig reduktion af stivhed og smerter samt en øget mobilitet.

Gua Sha kan også hjælpe til at dæmpe feber, da den er med til at drive varme/kulde ud af kroppen. *Gua Sha* køler med andre ord patienter, som føler sig for varm, og varmer patienter, som føler sig for kolde - alt imens spændinger løsnes og angst reduceres.

Akupunktører og andre der praktiserer østasiatisk medicin, tager *Gua Sha* i betragtning ved behandling af alle sygdomme eller tilstande, hvor der forefindes smerter eller ubehag. Fx ved sygdomme i øvre luftveje, ved fordøjelses-problemer og ved tilstande, hvor palpering indikerer, at der er *Sha* tilstede. *Gua Sha* anvendes ofte i kombination med akupunktur, akupressur og dybdegående massage.

Efter behandling, anbefales det, at patienten undgår blæst/vind, kulde og direkte sol indtil *Sha* forsvinder. Det anbefales også at drikke rigeligt vand og spise moderat og let fordøjelig mad.

Bestil en behandling eller læs mere på www.sund-krop.dk.

Martin Erichstrup Ejby

Referenceliste:

- Braun, M., Schwickert, M., Nielsen, A., et al., 2011. Effectiveness of Traditional Chinese 'Gua Sha' Therapy in Patients with Chronic Neck Pain; A Randomized Controlled Trial. *Pain Med* 12 (3), 362–369.
- Chan, S., Yuen, J., Gohel, M., et al., 2011. Guasha-induced hepatoprotection in chronic active hepatitis B: A case study. *Clin Chim Acta* 412 (17–18), 1686–1688.
- Kwong KK, Kloetzer L, Wong KK et al. 2009. Bioluminescence imaging of heme oxygenase-1 upregulation in the Gua Sha procedure. *J Vis Exp.* 30 (August 28):1385.
- Nielsen, A., 2012. *Gua Sha. A Traditional Technique for Modern Practice*, 2nd ed. Elsevier, Edinburgh.
- Nielsen, A., Knoblauch, N.T.M., Dobos, G.J., et al., 2007. The Effect of Gua Sha Treatment on the Microcirculation of Surface Tissue: A Pilot Study in Healthy Subjects. *Explore (NY)* 3 (5), 456–466.
- samt Google søgninger m.m.