



Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst 25 mars 2015. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturoversikt, varför resultaten av litteratursökningen kan vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s råd eller nämnd.

Öronakupunktur vid behandling av sömnbesvär

Sömnbesvär är ett vanligt hälsoproblem och behandlas i sjukvården ofta med läkemedel, men det finns även alternativa behandlingar såsom akupunktur.

Öronakupunktur är en form av akupunktur där akupunktur nålar placeras på specifika punkter på ytterörat för att behandla olika sjukdomstillstånd.

Fråga:

”Vad finns det för litteratur kring effekten av öronakupunktur vid sömnbesvär, i synnerhet enligt NADA-protokoll?”

Sammanfattning

Upplysningstjänsten har identifierat två systematiska översikter samt tre originalstudier som utvärderat effekten av öronakupunktur för behandling av sömnbesvär.

De ingående studierna skilde sig åt med avseende på kvalitet, studiedesign, patientantal, behandlingstid och teknik, utfallsmått, mätmetod och uppföljningstid. Sammantaget skriver författarna av översiktsrapporterna att evidensen inom detta område är begränsad och att resultaten ska tolkas med försiktighet.

SBU har inte tagit ställning i sakfrågan eftersom de enskilda studiernas kvalitet inte bedömts och resultaten inte vägts samman.



Bakgrund

Sömnbesvär är ett vanligt hälsoproblem i Sverige och definieras som upplevelsen av dålig sömnkvalitet. Det innefattar bland annat svårigheter att somna eller att sova, att vakna för tidigt på morgonen samt att känna sig otillräckligt utvilad. Sömnbesvär behandlas främst med sömnhygieniska åtgärder och/eller läkemedel, men det finns även alternativa behandlingar såsom akupunktur.

Akupunktur har länge använts inom traditionell kinesisk medicin för olika sjukdomstillstånd. Metoden har även fått användning i Sverige, främst som smärtlindrande behandling. Akupunktur har även testats för behandling av sömnstörningar, men dess effekt är ännu inte fastställd [1].

Öronakupunktur är en form av akupunktur där akupunktur nålar placeras på specifika punkter på ytterörat för att behandla olika sjukdomstillstånd. En annan form av öronakupunktur är öronakupressur där frön eller magnetiska pärlor placeras på specifika punkter på ytterörat. Det finns många olika tekniker, material och behandlingsförfaranden som används vid öronakupunktur och öronakupressur [2].

Öronakupunktur enligt NADA¹-protokoll utarbetades initialt för behandling av narkotikaberoende, men har även testats för andra sjukdomstillstånd. Enligt protokollet placeras fem nålar i varje öra på i förväg fastställda platser i öronmusslans inre del, under cirka 40 minuter. Inledningsvis ger man behandlingen varje dag under tio dagar. Behandlingen kan vid behov fortsätta med glesare frekvens, exempelvis två eller tre gånger i veckan [3].

Avgränsningar

Upplysningstjänsten har gjort sökningar i databaserna PubMed, Embase, Cinahl, Psycinfo, Amed, Cochrane Library och CRD. Vi har även gjort sökningar i olika HTA-organisationers databaser, samt andra svenska myndigheters hemsidor. Detta svar inkluderar studier som har utvärderat effekten av öronakupunktur vid sömnbesvär. Studier som enbart utvärderat öronakupressur har exkluderats. Icke-systematiska översiktsartiklar, konferensabstrakt, fallstudier och pågående studier har inte inkluderats i svaret. Studier på andra språk än engelska, svenska, norska och danska har även exkluderats.

Resultat av litteratursökningen

Litteratursökning gav totalt 1703 träffar. Vi har läst alla abstrakt. Av dessa identifierades fem systematiska översikter samt tre originalstudier som ingår i svaret. De artiklar som inte ingår i svaret har exkluderats pga studiedesign eller för att de inte var relevanta för frågeställningen (se avsnittet "Avgränsningar"). Observera att vi

¹ National Acupuncture Detoxification Association är en icke-vinstdrivande organisation i USA som arbetar för att standardisera användningen av öronakupunktur samt standardisera utbildningen av utövare av metoden.



varken har bedömt kvaliteten på översikterna eller de ingående studierna. Det är sannolikt att flera av studierna håller lägre kvalitet än dem som SBU inkluderar i sina ordinarie utvärderingar.

Systematiska översikter

SBU publicerade år 2010 en rapport om [behandling av sömnbesvär hos vuxna](#), där bland annat akupunktur som behandlingsmetod utvärderades. Slutsatsen i den rapporten var att det vetenskapliga underlaget var otillräckligt för att bedöma effekten av alternativa och komplementära metoder för behandling av sömnbesvär [1].

Upplysningstjänsten har identifierat ytterligare två systematiska översikter som utvärderat effekten av bland annat öronakupunktur för behandling av sömnbesvär (Tabell 1).

Översikten av Cao [4] sammanfattade resultat från 46 kontrollerade studier av akupunktur vid sömnbesvär. Studierna omfattar totalt 3811 personer, där patientantalet var mellan 22 och 182 personer. De inkluderade studierna skilde sig åt med avseende på patientantal, diagnoskriterier, behandlingpunkter och tekniker, behandlingstid, utfallsmått och mätmetod. Kvaliteten på de inkluderade studierna var måttlig, vilket innebär att en viss risk för bias föreligger. I majoriteten av studierna förekom bristande rapportering av randomisering, blindning och behandlingsförfarande. I översikten inkluderades åtta RCT som utvärderat öronakupunktur eller öronakupressur. I samtliga studier gavs behandlingen i kombination med annan behandling, därmed kunde författarna inte utvärdera effekten av enbart öronakupunktur.

I översikten av Chen et al [5] utvärderades effekten av öronakupunktur och öronakupressur för behandling av sömnbesvär. Inga studier kring öronakupunktur identifierades, utan samtliga sex inkluderade studier utvärderade olika former av öronakupressur. Enligt författarna skulle öronakupunktur kunna vara effektiv för behandling av sömnlöshet, men då studiekvaliteten var låg behövs ytterligare kliniska prövningar med högre designkvalitet samt längre behandlings- och uppföljningstid.

Tabell 1. Identifierade systematiska översikter

Included studies	Study design of included studies	Population	Intervention	Outcome
[4] Cao 2009				
46 studies (8 auricular therapy studies)	RCT	3811 patients with insomnia, (primary insomnia, poststroke, depression, schizophrenia,	Acupuncture of any form compared with no treatment, placebo, or basic medical therapy including	Duration and quality of sleep



Included studies	Study design of included studies	Population	Intervention	Outcome
		cervical spondylosis, drug addiction, end-stage renal disease.)	combined therapy	
Author's conclusions: "Acupuncture appears to be effective in treatment of insomnia. However, further large, rigorous designed trials are warranted".				
[5] Chen 2007				
6 auricular therapy studies	RCT	673 patients with insomnia	AA compared with no treatment, placebo, sham or conventional drugs	Improvements in insomnia symptoms
Author's conclusions: "AA appears to be effective for treating insomnia. Because the trials were low quality, further clinical trials with higher design quality, longer duration of treatment, and longer follow-up should be conducted."				

RCT= Randomized controlled trial; AT= Auricular therapy; AA=Auricular acupuncture

Identifierade originalstudier

Upplysningstjänsten har även identifierat tre studier som publicerats efter översikternas senaste sökdatum eller som inte täckts in av de systematiska översikterna. Dessa har sammanställts i Tabell 2 nedan.

Sammantaget var patientantalet lågt i samtliga studier. I två av studierna var bortfallet högt [6,7] och två av studierna saknade kontrollgrupp [7,8].

Tabell 2. Identifierade studier

Study design	Population	Intervention	Outcome	Methods of measurements
[6] Prisco 2014				
RCT pilot study 2 months	Army veterans with PTSD associated insomnia	N=25 (AA=8, Sham AA= 8 Wait-list controls=9)	Sleep quality, sleep patterns, and hypnotic medication use	ISI, MSD, TST, WA, Demographic Questionnaire, Satisfaction Survey



Study design	Population	Intervention	Outcome	Methods of measurements
		2 times/week for 8 weeks		
Author's conclusions: "Veterans with PTSD-related insomnia who received true auricular acupuncture reported higher perceived sleep quality at t=1month, compared to participants in the sham auricular acupuncture and wait-list control groups. True auricular acupuncture did not produce improvements in TST and naps, as measured by the MSD and WA. Instead, true auricular acupuncture participants had lower TST scores and more naps, as measured by both the MSD and WA, compared to participants in the sham auricular acupuncture and wait-list groups. While there was no statistically significant difference between the two groups' scores, veterans who received the true acupuncture reported higher acupuncture quality and felt that the acupuncture did a better job at addressing their main health concerns. With a larger sample size, some of the trends identified in this study may have resulted in significant findings."				
[7] Cronin 2013				
Randomised quasi-experimental pretest - posttest design 2 weeks	Army veterans with PTSD associated insomnia	N=3 NADA-protocol 1 time/day for 5 days	Improvements in insomnia symptoms	CES, PCL-M, PSQI
Author's conclusions: "The NADA protocol may offer military medical personnel a simple treatment option for symptoms of combat-induced stress that could be used in any military setting. The treatment could be used preventively soon after combat stress or trauma exposure to reduce the risk of development of future symptoms. For service members, the NADA protocol can provide a way to begin treatment that does not expose them to feelings of vulnerability or fear of loss of reputation".				
[8] Kim 2007				
Quasi-experimental pretest-posttest, repeated-measures design 11 months	Elderly with insomnia (65+ years)	N=28 AA treatments 3 days at a time for a total of 5 cycles as a series.	Sleep quality	Demographic information, Sleep State Tool, Sleep Satisfaction Tool.
Author's conclusions: "The effects of auricular acupuncture on insomnia among Korean older adults were significant. The duration effects of auricular acupuncture were maintained for 2 weeks. Clinicians should consider providing auricular acupuncture as an alternative method for improving quality of sleep in older adults".				



PTSD= Post-Traumatic Stress Disorder; NADA= National Acupuncture Detoxification Association; CES=Combat Exposure Scale; PCL-M=Post-Traumatic Stress Disorder Check List - Military Version; PSQI=Pittsburgh Sleep Quality Index; RCT= Randomized controlled trial; AA=Auricular acupuncture; ISI=Insomnia Severity Index questionnaires; MSD=Morin Sleep Diaries; TST=Total sleep time; WA=Wrist actigraphs

Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Sally Saad, Jessica Dagerhamn och Jan Liliemark vid SBU.

Litteratursökning

Cochrane (CDSR, HTA, CENTRAL, DARE, EED) via Wiley 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
1.	"Sleep"[Mesh] OR "Sleep Disorders"[Mesh] OR Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*	19283
Intervention: Auricular acupuncture		
2.	"Acupuncture, Ear"[Mesh] OR "auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures"	344
Final	1 AND 2	53

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts
[Mesh]= Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

CDSR = Cochrane Database of Systematic Review

HTA = Health Technology Assessments

CENTRAL = Cochrane Central Register of Controlled Trials, “trials”

DARE = Database Abstracts of Reviews of Effects, “other reviews”

EED = Economic Evaluations

Centre for Reviews and Dissemination 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
1.	"Sleep"[Mesh] OR "Sleep Disorders"[Mesh] OR Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*	979
Intervention: Auricular acupuncture		
2.	"Acupuncture, Ear"[Mesh] OR "auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures"	45
Final	1 AND 2	10

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts



[Mesh]= Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

PubMed via NLM 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
1.	"Sleep"[Mesh] OR "Sleep Disorders"[Mesh] OR Sleep*[tiab] OR Dyssomnia[tiab] OR Parasomnia[tiab] OR Somnolence[tiab] OR Insomnia[tiab] OR Hypersomn*[tiab]	
Intervention: Auricular acupuncture		
2.	"Acupuncture, Ear"[Mesh] OR "auricular acupuncture"[tiab] OR "auricular acupunctures"[tiab] OR (ear[tiab] AND acupuncture[tiab])	
Final	1 AND 2	34

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[Mesh] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[TIAB] = Title or abstract

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Embase via Embase.com 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
1.	'Sleep'/exp OR "Sleep Disorders"[Mesh] OR Sleep* OR Dyssomnia:ti,ab OR Parasomnia:ti,ab OR Somnolence:ti,ab OR Insomnia:ti,ab OR Hypersomn*:ti,ab	276186
Intervention: Auricular acupuncture		
2.	"auricular acupuncture":ti,ab OR "auricular acupunctures":ti,ab OR "ear acupuncture":ti,ab	33255
Final	1 AND 2	1608

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

/exp= Includes terms found below this term in the Emtree hierarchy

:ab,ti = Abstract or title

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

PsycInfo via EBSCO 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
1.	DE ("Sleep" OR "Sleep Disorders" OR "Hypersomnia" OR "Insomnia" OR "Parasomnias") OR TI (Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*) OR AB (Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*)	53837



PsycInfo via EBSCO 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
Intervention: Auricular acupuncture		
2.	DE "Acupuncture" OR TI ("auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures") OR AB ("auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures")	1108
Final	1 AND 2	50

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

TI = Title

AB = Abstract

DE = Term from the PsycInfo thesaurus

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Cinahl via EBSCO 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
3.	MH "Sleep Disorders+" OR MH "Sleep+" OR TI (Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*) OR AB (Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*)	27488
Intervention: Auricular acupuncture		
4.	MH "Acupuncture, Ear" OR TI ("auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures") OR AB ("auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures")	198
Final	1 AND 2	14

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

TI = Title

AB = Abstract

MH = Term from the "Cinahl Headings" thesaurus

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

AMED via EBSCO 27 maj 2014		
Auricular acupuncture for insomnia		
	Search terms	Items found
Population: Insomnia		
1.	DE "Sleep" OR DE "Sleep Disorders" OR DE "Insomnia" OR TI (Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*) OR AB (Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*)	2393
Intervention: Auricular acupuncture		
2.	DE "Acupuncture" OR TI ("auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures") OR AB ("auricular acupuncture" OR "auricular acupunctures" OR "ear acupuncture" OR "ear acupunctures")	3002
Final	1 AND 2	32

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

TI = Title

AB = Abstract



DE = Term from the AMED thesaurus

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

Referenser

1. SBU. Behandling av sömnbesvär hos vuxna. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2010. SBU-rapport nr 199. ISBN 978-91-85413-35-5 <http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Behandling-av-somnbesvar-hos-vuxna/?type=writers>.
2. Cheuk Daniel KL, Yeung W-F, Chung KF, Wong V. Acupuncture for insomnia. In: Cochrane Database of Systematic Reviews. John Wiley & Sons, Ltd; 2012.
3. HTA-centrum. Akupunktur vid narkomani. Göteborg: Sahlgrenska HTA-centrum. HTA-rapport 2009;13. 2009
4. Cao H, Pan X, Li H, Liu J. Acupuncture for treatment of insomnia: a systematic review of randomized controlled trials. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2009;15:1171-1186.
5. Chen HY, Shi Y, Ng CS, Chan SM, Yung KK, Zhang QL. Auricular acupuncture treatment for insomnia: a systematic review. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2007;13:669-676.
6. Prisco MK, Jecmen MC, Bloeser KJ, McCarron KK, Akhter JE, Duncan AD, et al. Group auricular acupuncture for PTSD-related insomnia in veterans: A randomized trial. In: Medical Acupuncture; 2014. p 407-22.
7. Cronin C, Conboy L. Using the NADA protocol to treat combat stress-induced insomnia: A pilot study. In; 2013.
8. Kim KB, Sok SR. Auricular acupuncture for insomnia: duration and effects in Korean older adults. J Gerontol Nurs 2007;33:23-8; quiz 30-1.