



SBU:S UPPLYSNINGSTJÄNST
PUBLIKATION NR: UT202027
PUBLICERAD: 25 JUNI 2020
NEDLADDAD: 9 MAJ 2026

Öronakupunktur vid behandling av sömnbesvär

Innehåll

Fråga och sammanfattning	3
Fråga	3
Sammanfattning	3
Bakgrund	4
Avgränsningar	5
Resultat från sökningen	6
Bedömning av risk för bias	6
Primärstudier	6
Lästips	7
Projektgrupp	7
Innehållsdeklaration	7
Litteratursökning	8
Referenser	14

Observera att det är möjligt att ladda ner hela eller delar av en publikation. Denna pdf/utskrift behöver därför inte vara komplett. Hela publikationen och den senaste versionen hittar ni på www.sbu.se/ut202027

Fråga och sammanfattning

Fråga

Vilken sammanställd forskning finns kring effekten av öronakupunktur vid sömnbesvär, i synnerhet öronakupunktur enligt NADA-protokollet?

Frågeställare: Fysioterapeut på nedtrappningsenhet, Västra Götaland

Sammanfattning

Sömnsvårigheter behandlas i första hand med sömnhygieniska åtgärder, det vill säga åtgärder för de yttre faktorer som påverkar sömnen, men också med kognitiv beteendeterapi eller läkemedel. Alternativa metoder för att minska sömnstörningar används också. Öronakupunktur är en av de metoder som används för att motverka sömnbesvär.

SBU:s upplysningstjänst undersökte 2014–15 frågan om öronakupunktur vid sömnsvårigheter. Då identifierades två översikter, men ingen av översikterna studerade effekten av enbart öronakupunktur.

Litteratursökningen till det här svaret har avgränsats till artiklar publicerade år 2014 eller senare. I litteratursökningen identifierades ingen relevant systematisk översikt, däremot identifierades fyra primärstudier som undersökt effekten av öronakupunktur på sömnbesvär. Primärstudierna har inte kvalitetsgranskats och författarnas slutsatser presenteras därför inte här.

På SBU:s upplysningstjänst identifierar och redovisar vi sammanställd forskning (systematiska översikter) eller identifierar vetenskapliga studier som svar på en avgränsad fråga. Vi bedömer risken för bias (överskattning eller underskattning av resultat) i systematiska översikter och presenterar författarnas slutsatser från systematiska översikter med låg eller måttlig risk för bias. I vetenskapliga primärstudier bedömer vi inte risken för bias och därför presenteras de bara som referenser. Vid behov bedömer vi kvalitet avseende ekonomiska aspekter och överförbarhet av resultat i hälsoekonomiska studier och presenterar författarnas slutsatser från de studier som bedöms ha minst medelhög kvalitet och överförbarhet. I svaren väger vi inte samman resultaten eller bedömer graden av vetenskaplig tillförlitlighet.

Bakgrund

Sömnbesvär är ett vanligt hälsoproblem i Sverige och definieras som upplevelsen av dålig sömnkvalitet. Det innefattar bland annat svårigheter att somna, att sova längre sammanhängande perioder, att vakna för tidigt på morgonen samt att känna sig otillräckligt utvilad. Sömnbesvär behandlas framför allt med sömnhygieniska åtgärder, men det kan också vara aktuellt med läkemedel eller kognitiv beteendeterapi. Även alternativa behandlingar såsom akupunktur används för att minska sömnsvårigheter.

Öronakupunktur är en form av aurikuloterapi som till skillnad från kroppsakupunktur enbart använder akupunkturpunkter på ytterörat vid nålsättning. Flera olika typer av öronakupunktur utövas idag. Metoderna skiljer sig åt dels i typ av akupunktur nål som används och hur länge de sitter på plats, dels om behandlaren följer ett förenklat protokoll för placering eller ställer individuell diagnos.

NADA-protokollet¹ [1] är en förenklad version av öronakupunktur som initialt utarbetades för behandling av narkotikaberoende, men som även har använts för andra sjukdomstillstånd. NADA-protokollet föreskriver placering av upp till fem nålar på varje öra på i förväg fastställda positioner i öronmusslan. Det standardiserade förfarandet förenklar utbildning i metoden för personer utan tidigare erfarenhet av akupunktur.

¹. NADA (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.

Inom aurikuloterapi ingår förutom öronakupunktur även andra former av relaterad behandling, framför allt öronakupressur och elektroöronakupunktur. Öronakupressur är en icke-invasiv metod där magneter, frön eller små kulor fästs på huden för att skapa tryck på örats akupunkturpunkter. Vid elektroöronakupunktur stimuleras akupunkturpunkterna ytterligare med svag ström som kopplas till akupunktur nålarna.

SBU publicerade år 2010 en systematisk översikt om behandling av sömnbesvär hos vuxna, där även akupunktur ingår. Fyra översikter samt en primärstudie avseende effekten av akupunktur på sömnsvårigheter inkluderades [2] [3] [4] [5] [6], varav en översikt specifikt fokuserar på aurikulär terapi [4], och en inkluderar olika typer av stimulering av akupunkturpunkter, bland annat öronakupressur [3]. Dessa presenteras kortfattat under rubriken Lästips. Primärstudien utfördes i Sverige på 28 kvinnor med sömnsvårigheter [6].

År 2015 publicerade SBU:s upplysningstjänst ett svar om öronakupunktur vid sömnsvårigheter [1]. I svaret identifierades två systematiska översikter och tre originalstudier. Den ena översikten anlade en bred ansats, och inkluderade 46 studier varav enbart två behandlade aurikulär terapi, i båda fallen i kombination med annan behandling [7]. Den andra översikten behandlar öronakupressur och presenteras kortfattat under rubriken Lästips eftersom den faller utanför den aktuella frågan [8]. De identifierade primärstudierna [9] [10] [11] hade alla små studiepopulationer, två hade stort bortfall av deltagare [9] [10] och två saknade kontrollgrupper [10] [11] vilket kan innebära hög risk för snedvridning av resultaten. Två av studierna undersökte sömnsvårigheter hos militär personal diagnostiserad med posttraumatiskt stressyndrom, och en studie fokuserade på äldre med sömnsvårigheter.

Det är värt att notera att metodologiska brister hos akupunkturstudier är ett ämne som återkommande lyfts upp i översikter och metodartiklar inom fältet [12] [13].

Avgränsningar

Vi har gjort sökningar (se avsnittet Litteratursökning) i databaserna Medline (Ovid), Embase, Scopus, AMED, CINAHL och PsycInfo.

Vi har formulerat frågan enligt följande PICO²:

- Population: Personer med sömnbesvär
- Intervention: Öronakupunktur, eller öronakupunktur enligt NADA-protokollet
- Control: Alla kontrollmetoder
- Outcome: Sömnkvalitet, insomningstid, sömnmängd

För att vi skulle inkludera en artikel i svaret krävde vi att den var publicerad på engelska, kinesiska eller ett av de nordiska språken. Inga sökningar i kinesiska databaser har gjorts.

Litteratursökningen till Upplysningstjänstens tidigare svar i denna fråga utfördes år 2014. Sökningen har för detta svar därför avgränsats till artiklar publicerade från år 2014 och framåt.

². PICO är en förkortning för patient/population/problem, intervention/indextest, comparison/control (jämförelseintervention) och outcome (utfallsmått).

Resultat från sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning genererade totalt 115 artikelsammanfattningar (abstrakt) efter dubblettkontroll. En utredare på SBU läste alla artikelsammanfattningar och bedömde att 18 kunde vara relevanta. Dessa artiklar lästes i fulltext av utredaren. De artiklar som inte var relevanta för frågan exkluderades. I svaret ingår fyra primärstudier. Det finns ingen sammanställd kunskap som besvarar denna fråga och vi kommer därför inte att presentera några resultat eller slutsatser.

En översikt som behandlar öronakupressur presenteras kortfattat under rubriken Lästips. Ytterligare tre översikter om aurikulär terapi från de tidigare SBU-rapporterna presenteras också.

Bedömning av risk för bias

Primärstudier bedöms inte för risk för bias (överskattning eller underskattning av resultat) av SBU:s upplysningstjänst. Det är därför möjligt att flera av studierna kan ha haft högre risk för bias än vad SBU inkluderar i sina andra rapporttyper.

Primärstudier

SBU:s upplysningstjänst identifierade fyra primärstudier [14] [15] [16] [17], för dessa har inte risken för bias bedömts och av det skälet finns inte resultat eller slutsatser beskrivna i text eller tabell.

Bergdahl och medarbetare jämförde effekten av öronakupunktur med kognitiv beteendeterapi för personer med sömnstörningar [14]. Garner och medarbetare studerade öronakupunktur med långtidsverkande akupunktur nålar för en patientgrupp med både kronisk smärta och sömnsvårigheter [15]. Chung och medarbetare undersökte i två studier effekterna av en kombination av öronakupunktur och kroppakupunktur respektive elektroakupunktur på sömnsvårigheter, dagtrötthet, samt ångest- och depressionssymtom [16] [17].

Lästips

Andra former av aurikuloterapi har studerats i högre utsträckning än öronakupunktur. Det gäller framför allt öronakupressur, behandling med icke-invasiv stimulering av akupunkturpunkter på örat. En systematisk översikt med fokus på öronakupressur vid sömnsvårigheter, identifierades i den senast gjorda sökningen [18]. I den översikten fokuserade Lan och medarbetare på effekten av akupressur med små kulor placerade på akupunkturpunkter på ytterörat, jämfört med placebo-akupunktur eller läkemedel.

I SBU:s litteraturöversikt från år 2010 identifierades två översikter som behandlar aurikulär terapi. Lee och medarbetare inkluderar studier som fokuserar på effekten av öronakupressur på sömnsvårigheter (7 studier), långtidsverkande nålar (2 studier) samt traditionella nålar (1 studie), jämfört med placebobehandling, läkemedel eller ingen behandling [4]. Huang och medarbetare inkluderar bland annat flera öronakupressurstudier i en bred utvärdering av olika akupunkturrelaterade metoder för effekten på sömnsvårigheter [3].

I Upplysningstjänstens svar från år 2015 identifierades en översikt med fokus på aurikulär terapi. Chen och medarbetare inkluderar sex studier varav fem använder öronakupressur och en använder en kombination av nålakupunktur och akupressur på ytterörat [8].

Notera att översikterna inte har kvalitetsgranskats av SBU:s upplysningstjänst då de föll utanför inkluderingskriterierna.

Öronakupunktur vid läkemedelsberoende behandlas i ett svar som utarbetats parallellt med detta [19].

Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Emma Palmqvist Wojda (utredare), Sara Fundell (projektadministratör) samt Irene Edebert (produktsamordnare) vid SBU.

Innehållsdeklaration

Det här är ett svar från [SBU:s upplysningstjänst](#)

- ✓ Strukturerad litteratursökning*
- ~~Strukturerad och uttömmande litteratursökning~~
- ✓ Granskning av studiernas relevans*

- ✓ Bedömning av risk för snedvridning*
- ~~Sammanvägning av resultaten~~
- ~~Tillförlitligheten i de sammanvägda resultaten bedömd av SBU~~
- ~~Tillförlitligheten i de sammanvägda resultaten bedömd av annan aktör än SBU~~
- ~~Granskning av andras systematiska översikter*~~
- ~~Prioritering utförd med hjälp av konsensus~~
- ~~Medverkan av ämnessakkunniga~~
- ~~Patient- eller brukarmedverkan~~
- ~~Etiska och sociala aspekter ingår~~
- ~~Ekonomiska aspekter ingår~~
- ~~Granskning utförd av externa ämnessakkunniga~~
- ~~Granskning utförd av SBU:s kvalitetsgrupp~~
- ~~Granskning utförd av SBU:s vetenskapliga råd~~
- ~~Slutsatser godkända av SBU:s nämnd~~

* Utfördes av en enskild person, det vill säga ej oberoende granskning av två personer.

Litteratursökning

MedLine via Ovid 200225

Auricular acupuncture in insomnia

Search terms	Items found
Population:	
1. exp Sleep Wake Disorders/	87 113
2. exp Sleep/	77 794
3. sleep*.ab,ti	175 324
4. dyssomnia.ab,ti	60
5. parasomnia.ab,ti	548
6. somnolence.ab,ti	5 450
7. insomnia.ab,ti	19 2874
8. hypersomn*.ab,ti	2 423
9. or/1-8	219 057
Intervention:	
10. Acupuncture, Ear/	415

11.	auricular acupuncture.ab,kw,ti	350
12.	ear acupuncture.ab,kw, ti	144
13.	NADA protocol:ab,kw,ti	20
14.	<i>or/10-13</i>	720
Combined sets:		
15.	9 and 14	62
Limits:		
16.	Limit 14 to ye="2014-Current"	37
Final		37

Embase via embase.com 200225
Auricular acupuncture in insomnia

Search terms	Items found
Population:	
1. 'sleep disorder'/exp	256 001
2. (sleep* OR dyssomnia OR parasomnia OR somnolence OR insomnia OR hypersomn*):ti, ab	292 034
3. <i>1 OR 2</i>	<i>393 278</i>
Intervention:	
4. 'auricular acupuncture'/de	330
5. ((ear OR auricular) NEAR/2 acupuncture):ti,ab,kw	931
6. 'nada protocol':ti,ab,kw	55
7. <i>4 OR 5 OR 6</i>	<i>1093</i>
Combined sets:	
8. 3 AND 6	103
Limits:	
9. [2014-2020]/py	64
Final	64

Scopus via scopus.com 200224
Auricular acupuncture in insomnia

Search terms	Items found
Population:	
1. TITLE-ABS-KEY(sleep* OR dyssomnia OR parasomnia OR somnolence OR insomnia OR hypersomn*)	360 151
Intervention:	
2. TITLE-ABS-KEY((ear OR auricular W/2 acupuncture)	983
3. TITLE-ABS-KEY("NADA protocol")	48
Combined sets:	
4. 1 AND 3	100
Limits:	
5. LIMIT-TO(PUBYEAR, 2014-2020)	61
Final	61

Search terms	Items found
Population:	
1. MH "Sleep Disorders+" OR MH "Sleep+"	19 247
2. TI (Sleep OR Dyssomnia O Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*) OR AB(Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*)	30 139
3. 1 OR 2	34 384
Intervention:	
4. MH "Acupuncture, Ear"	326
5. TI((ear OR auricular) N2 acupuncture) OR AB((ear OR auricular) N2 acupuncture) OR SU((ear OR auricular) N2 acupuncture)	639
6. TI "NADA protocol" OR AB "NADA protocol" OR SU "NADA protocol"	19
7. 4 OR 5 OR 6	642
Combined sets:	
8. 3 AND 7	44
Limits:	
9. Published dates: 20140101-20191231	27
Final	27

Search terms	Items found
Population:	
1. DE "Sleep Wake Disorders" OR DE "Hypersomnia" OR DE "Insomnia" OR DE "Parasomnias"	17 771
2. TI (Sleep OR Dyssomnia O Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*) OR AB(Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*)	76 377
3. 1 OR 2	77 149
Intervention:	
4. DE "Acupuncture"	1 461
5. TI((ear OR auricular) N2 acupuncture) OR AB((ear OR auricular) N2 acupuncture) OR	80
6. TI "NADA protocol" OR AB "NADA protocol" OR SU "NADA protocol"	11
7. 4 OR 5	1 469
Combined sets:	
8. 3 AND 7	81
Limits:	
9. Published dates: 20140101-20191231	28
Final	28

Allied and complementary medicine via Dialog 200224
 Auricular acupuncture in insomnia

Search terms	Items found
Population:	
1. SU.EXACT.EXPLODE("SLEEP DISORDERS")	1 097
2. ti (Sleep OR Dyssomnia O Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*) OR ab(Sleep* OR Dyssomnia OR Parasomnia OR Somnolence OR Insomnia OR Hypersomn*)	3 045
3. 1 OR 2	3 215
Intervention:	
4. SU.EXACT("EAR ACUPUNCTURE")	447
5. ti("auricular acupuncture" OR "ear acupuncture") OR ab("auricular acupuncture" OR "ear acupuncture")	213
6. 4 OR 5	520
Combined sets:	
7. 3 AND 6	25
Limits:	
8. Published date: 2014-2020	8
Final	8

Referenser

1. SBU. Öronakupunktur vid behandling av sömnsvårigheter. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2015. SBU:s upplysningstjänst. [cited 2020 Jun 2]. Available from: <https://www.sbu.se/oronakupunktur>.
2. Cheuk DKL, Yeung WF, Chung KF, Wong V. Acupuncture for insomnia. *Cochrane Database Syst Rev* 2012.
3. Huang W, Kutner N, Bliwise DL. A systematic review of the effects of acupuncture in treating insomnia. *Sleep Med Rev* 2009;13:73-104.
4. Lee MS, Shin BC, Suen LKP, Park TY, Ernst E. Auricular acupuncture for insomnia: a systematic review. *Int J Clin Pract* 2008;62:1744-52.
5. Yeung W-F, Chung K-F, Leung Y-K, Zhang S-P, Law ACK. Traditional needle acupuncture treatment for insomnia: A systematic review of randomized controlled trials. *Sleep Med* 2009;10:694-704.
6. Sjöling M, Roller M, Englund E. Auricular acupuncture versus sham acupuncture in the treatment of women who have insomnia. *J Altern Complement Med* 2008;14:39-46.
7. Cao H, Pan X, Li H, Liu J. Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *J Altern Complement Med* 2009;15:1171-86.
8. Chen HY, Shi Y, Ng CS, Chan SM, Yung KKL, Zhang QL. Auricular Acupuncture Treatment for Insomnia: A Systematic Review. *J Altern Complement Med* 2007;13:669-76.
9. 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. *Medical Acupuncture* 2013;25:407-22.
10. Cronin C, Conboy L. Using the NADA Protocol to Treat Combat Stress-Induced Insomnia: A Pilot Study. *Journal of Chinese Medicine* 2013.
11. Kim KB, Sok SR. Auricular acupuncture for insomnia: duration and effects in Korean older adults. *J Gerontol Nurs* 2007;33:23-8.
12. Romoli M. Why do we fail throughout the world to perform good clinical research in auriculotherapy/auricular acupuncture? *Deutsche Zeitschrift für Akupunktur* 2017;60:10-5.
13. Chen H, Yang M, Ning Z, Lam WL, Zhao YK, Yeung WF, et al. A guideline for randomized controlled trials of acupuncture. *Am J Chin Med* 2019;47:1-18.
14. Bergdahl L, Broman J-E, Berman AH, Haglund K, von Knorring L, Markström A. Auricular acupuncture and cognitive behavioural therapy for insomnia: A randomised controlled study. *Sleep disorders* 2016;2016.
15. Garner BK, Hopkinson SG, Ketz AK, Landis CA, Trego LL. Auricular acupuncture for chronic pain and insomnia: a randomized clinical trial. *Med Acupunct* 2018;30:262-72.
16. Chung K, Yeung W, Yu BY, Zhang S, Zhang Z. Combined electroacupuncture and auricular acupuncture for primary insomnia: a randomised controlled trial of dose-response effect. *香港醫學雜誌* 2019.

17. Chung K-F, Yeung W-F, Yu BY-M, Leung FC-Y, Zhang S-P, Zhang Z-J, et al. Acupuncture with or without combined auricular acupuncture for insomnia: a randomised, waitlist-controlled trial. *Acupunct Med* 2018;36:2-13.
18. Lan Y, Wu X, Tan H-J, Wu N, Xing J-J, Wu F-S, et al. Auricular acupuncture with seed or pellet attachments for primary insomnia: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complement Altern Med* 2015;15:103.
19. SBU. Effekt av öröakupunktur på avvänjning vid läkemedelsberoende. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2020. SBU:s upplysningstjänst.