

Kan Mediyoga i grupp minska smärta, oro och ångest?

TEXT // LINDA BJÖRKHEM-BERGMAN, ANN SPORRSTEDT

Yoga är en träningsform som behandlar både kropp och själ och anses ha en avslappnande och avstressande effekt, men också ökad rörlighet och styrka. Yogan innebär fysiska övningar, andningstekniker, djupavslappning och meditation för att stärka kroppen samt minska stress och spänningar. Det finns forskning som talar för att yoga kan leda till sänkt blodtryck, minskad oro och ångest och minskad fatigue hos cancerpatienter. Medicinsk Yoga (Mediyoga) är en metod som är utvecklad från Kundalini Yoga.

PÅ ASIH STOCKHOLM SÖDRA finns Ann Sporrstedt som är undersköterska och utbildad Yogainstruktör. Under hösten 2017 har patienter som är inskrivna här erbjudits Mediyoga i grupp en gång i veckan på ett ASIH-kontor - och enskilda pass i hemmet för de patienter som inte kunnat ta sig till gruppträningen.

Mediyogan har anpassats till patienternas funktion och förmåga att utföra de olika övningarna. Som en del av utvärderingen av detta projekt gjordes en mindre studie där syftet var att studera om Mediyogan kunde öka välbefinnandet och minska smärta, oro och ångest hos de patienter som deltog i gruppvövningarna.

Patienterna som ingick i studien fick enligt den standardiserade ESAS-skalan utvärdera sitt välbefinnande, sin smärta och oro och ångest-nivå före och efter behandlingen. De fick också möjlighet att skriva fritt om positiva och negativa effekter av Mediyogan samt övriga kommentarer. Studien pågick i fyra månader, september – december 2017, och sammanlagt 40 utvärderingar inhämtades.

I genomsnitt förbättrades patienternas skattning på ESAS' 10 gradiga skala av sitt välbefinnande med 1.8 poäng och sin oro/ångest med 1.0 poäng. Även smärta förbättrades något med 0.7 poäng. Samtliga förändringar i ESAS-poäng var statistiskt signifikanta ($p < 0.001$).

Många patienter beskrev i utvärderingen att de kände ett stort lugn och var mer rofyllda och avslappnade efter Mediyogan. Flera beskrev förbättrad sömn och två beskrev minskat behov av ångestlindrande mediciner dagarna efter Mediyogan. Två patienter kände att de hade fått mer energi och kände sig pigare med en bättre balans i kropp och själ. En patient uttryckte stor tacksamhet över att ASIH kunde erbjuda den här typen av icke-farmakologisk behandling. "Om jag inte hade lärt mig Medicinsk Yoga tror jag inte att jag skulle ha orkat med min tuffa cancerbehandling" beskriver en patient. "Mediyogan gav mig energi och styrka att orka med min situation" berättar en annan.

Fanns det då några negativa effekter av Mediyogan?

En patient beskrev ökad symptombörda i form av andfåddhet då hon på grund av ascites hade svårt att utföra vissa övningar. En patient upplevde träningsvärk och en annan patient fick huvudvärk i samband med övningarna. En patient slutade då hon inte tyckte att träningsformen passade henne.

Den samlade bedömningen var att Mediyogan var mycket uppskattad av de flesta och bidrog till ökat välbefinnande, minskad ångest samt hjälp med att hantera en svår livssituation.

Vi uppfattar att Medicinsk Yoga kan vara en bra komplementär metod för att förbättra välbefinnande och livskvalitet hos patienter i palliativt sjukdomsskede och vi kommer att fortsätta att erbjuda patienterna övningarna.

Det behövs dock mer forskning med större studier vilka också bör inkludera en obehandlad kontroll-grupp för att kunna utvärdera effekten på ett mer systematiskt sätt.

Referenslista

1. Hartley L, Dyakova M, Holmes J, Clarke A, Lee MS, Ernst E, Rees K. Yoga for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014 May 13;(5):CD010072.

2. Li AW, Goldsmith CA. The effects of yoga on anxiety and stress. *Altern Med Rev.* 2012 Mar;17(1):21-35.

3. Kiecolt-Glaser JK, Bennett JM, Andridge R, Peng J, Shapiro CL, Malarkey WB, Emery CF, Layman R, Mrozek EE, Glaser R. Yoga's impact on inflammation, mood, and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *J Clin Oncol.* 2014;32(10):1040-9.



Linda Björkhem-Bergman

Överläkare, docent, ASIH Stockholm Södra, Karolinska Institutet, Institutionen för Laboratoriemedicin, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge.



Ann Sporrstedt

Undersköterska, Medicinsk Yogaterapeut