

Yoga som medicinsk rehabilitering

Publicerad 24 januari 2010 - 17:02

Den som har drabbats av en hjärtinfarkt kan bli friskare med hjälp av yoga. Nu kommer Danderyds sjukhus utanför Stockholm att erbjuda yoga som rehabilitering för sina hjärtpatienter.

I en studie, där 60 patienter från hjärtintensiven på Danderyds sjukhus ingår mäts blodtrycket och stresshormonet kortisol. Alla som deltar i studien har haft en eller flera hjärtinfarkter. Hälften av patienterna fick göra sjukgymnastik och hälften yoga.

-I yogagruppen sänktes kortisolhalten, men i sjukgymnastikgruppen ökade halterna lite och det är likadant med blodtrycket, säger forskaren Maria Nilsson.

Enligt studien har alltså yoga-rehabiliteringar god effekt på hjärtpatienter.

"Påslag på alla organ"

Christina Bäckmar har haft tre hjärtinfarkter. Hon är en av dem som ingår i studien. Efter att hon började öva yoga har hennes medicinering halverats.

-Blir jag avslappnad så fungerar allt bättre i min kropp. Är jag spänd och stressad är det ett påslag på alla organ, säger hon.

Den yogaform som patienterna fick utöva kallas Kundalini-yoga. Den härstammar från Indien och har utövats i flera tusen år och nu blir den en del i den rehabiliteringen för hjärtinfarktpatienter. En central övning heter eldandning. Det är en andningsteknik där man slappnar av i magen och andas kort in och ut genom näsan.

-Det har en väldigt energigivande och blodrenande och lugnande funktion, säger instruktören Göran Boll.

Anna Olsdotter Arnmar