Yoga i vetenskap och forskning

Jag har mångårig erfarenhet av rygg- och nackbesvär som kom ganska omgående när jag började arbeta på kontor vid 23 års ålder. Många år med olika typer av återkommande behandlingar, som gav tillfällig lindring, resulterade i att jag sökte även andra lösningar för att istället träna upp min kropp. Yogan kom in i mitt liv först i 43 årsåldern men gjorde snabbt stor skillnad för mina ryggbesvär. Därför är jag intresserad av forsning och studier kring förebyggande hälsoåtgärder för just ryggbesvär.

Jag fann olika studier på nätet men fastnade för en som heter ”Att förebygga funktionsnedsättande ryggbesvär”. Karolinska Institutets forskning om företagshälsovårdens metoder i samarbete med Institutet för Mediyoga (IMY), dr Therese Ljungqvist sjukgymnast, Friskis & Svettis, Previa och Feelgood har genomfört studien.

**Metod:**

162 personer med lindriga ryggbesvär delades in i tre grupper:

Grupp 1) Läkarundersökning och evidensbaserade råd kring egen behadling och aktivitet för ryggbesvär. Muntliga och skriftliga instruktioner. Ryggboken delades ut.

Grupp 2) Först ett individuellt utformat 6 v lätt träningsprogram, uppbyggt kring funktionell träning, med sjukgymnast. Därefter utvärdering. Efter hand ökades svårighetsgraden med ökad uthållighet samt belastning mer liknande styrketräning. Balansboll och gymutrustning användes. Egen träning 2ggr/v efter personligt program som följdes upp efter 2 samt 4 v. Efter 6 v nytt träningsprogram med enbart balansboll minst 2 ggr/v. Tips om olika sätt att öka svårighetsgrad och belastning.

8 v efter avslutad behadling togs kontakt för avstämning och frågor samt möjlighet att revidera program och få feedback.

Grupp 3) Medicinsk Yogaträning i grupp, 2 ggr/v x 1 timme under 6 v. Egen träning däremellan efter yogaprogram. Gruppen uppmanades efter de 6 veckorna att fortsätta träna själva minst 2 ggr/v.

Frågor via SMS kring antal ggr de tränat ställdes till alla grupper 1 ggr/v de första 6 veckorna, sedan 1 ggr/mån upp till 12 månader. Sedan gjordes en utvärdering.

Resultat:

Grupperna med Funktionell Träning (FT) samt MediYoga (MY) visade bäst resultat vad gäller allmänt hälsotillstånd och ökning av hälsorelaterad livskvalitet. Förbättringen av arbetsprestationen var i genomsnitt mellan 7-10% för FT och MY grupperna medan kontrollgruppen visar en ökande trend med en försämring i genomsnitt på 6 %.

För en förbättring i krävdes träning minst 2 ggr/v under de 12 månaderna.

Man tittade och jämförde även kostnader i form av vårdinsats samt besparing p g a färre sjukskrivningar. Den mest kostnadskrävande insatsen på samhällsnivå är enbart råd om träning och den minst kostnadskrävande är medicinsk yoga.

Slutsats:

Tidiga insatser för att förebygga rygg- och nackbesvär ger stora möjligheter till kostnadsbesparingar för samhället. Relativt liten insats ger minskat produktionsbortfall på nästan 2 miljoner kronor första året (beräknat utefter de 162 deltagarna som ingick i studien). Handledarledd träning i form av yoga eller funktionell träning är billigare, mer effektivt och ger en större förbättring för individen än bara råd kring fysisk aktivitet av en ryggspecialist.

Mest kostnadseffektivt var MY.

Egen summering:

Kostnader inom vården kan minska om vi kan ”leda” och uppmuntra människor till träning i form av yoga som lätt kan individanpassas utefter behov. Människor behöver pushas att fortsätta för att nå resultat. Jag tror att det finns en framtid för mer individanpassad yoga med coaching för de som är i riskzonen för rygg- och nackproblem.

Jag kikade på fler studier på PubMed men de flesta hade för litet underlag för att kunna dra långtgående slutsatser förutom en studie med 10 000 deltagare. ”Digital vård för kronisk muskulo- skeletal smärta”. PMCID: 32208358

Även denna visade att antalet träningstillfällen och coachinginteraktioner var positivt förknippade med förbättring av smärttillståndet. M a o mängden engagemang påverkar resultatet.

Jag känner mig mycket nyfiken på hur man skulle kunna arbeta mer digitalt med yoga och coaching!

Referens: <https://mediyoga.se/svensk-forskning/>

Av:

Karin Ward

2021-02-26