



Yogaövningar ska ge lägre blodtryck

Löddeköpinge.

Sänk ditt blodtryck – genom att andas. Nu prövas medicinsk yoga som självbehandling för primärvårdspatienter med högt blodtryck. Tusen skåningar har inbjudits att delta.

Undersökningsrummet på vårdcentralen i Löddeköpinge fylls av rofylld musik. Sjukgymnasten Örjan Sundewall lägger sig tillrätta på britsen och slappnar av.

– Fokusera på en punkt mittemellan ögonbrynen. Tänk ”sat” när du andas in och ”nam” när du andas ut, instruerar kollegan och allmänläkaren Moa Wolff.

Med ena handen täpper Örjan Sundewall till höger näsborre. Med den andra handen på magen andas han in och ut genom vänster näsborre med långa, djupa andetag.

Inom några veckor får han sällskap av upp till tusen skåningar med högt blodtryck.

Andningen är en av två övningar som står i fokus för en större studie om medicinsk yoga som behandling i primärvården.

Tusen skåningar med högt blodtryck i åldrarna 30 till 80 år har valts ut att delta i försöket, som pågår under tre månader i höst.

– Hur många som nappar vet vi inte än. Men hittills har gensvaret varit positivt, säger allmänspecialisten och forskaren Moa Wolff, som leder projektet.

Bilden av den velourklädde yogahippien i lotusställning har ändrats med tiden, tror hon.

– Yogan har sipprat in i samhället, mycket via kvinnorna, och på senare tid även som behandlingsmetod i vården.

Tidigare försök med medicinsk yoga i sjukvården har gjorts bland annat på Danderyds sjukhus, som idag erbjuder yoga som rehabilitering för patienter som haft hjärtinfarkt. Den skånska studien är den första som fokuserar på yogans effekt på blodtryck hos primärvårdens patienter.

En mindre studie av medicinsk yoga som blodtryckssänkande behandling genomfördes i Svedala våren 2011 med 80 deltagare.

Patienterna delades in i två grupper, varav den ena fick delta i yoga med instruktör en gång i veckan. Den andra patientgruppen fick lära sig två enkla yogaövningar som skulle utföras en gång om dagen i femton minuter.

I gruppen som fick gå på yoga med instruktör kunde inga effekter på blodtrycket konstateras. Men i gruppen som gjorde yogaövningar i hemmet märktes positiva effekter på både blodtryck och livskvalitet.

– Nu vill vi se om vi kan upprepa resultatet i större skala, säger Moa Wolff.

Den studie som nu påbörjas inriktas helt på enskilda yogaövningar. Efter kontroll på vårdcentralen och instruktioner från en läkare sköter patienterna själva behandlingen på hemmaplan. Sammanlagt en halvtimme om dagen ska deltagarna lägga på andningsträningen.

– Patienterna får en cd-skiva med musik och instruktioner för morgon- och kvällspass. Övningarna ska göras i tolv veckor och sedan har vi en uppföljande kontroll på vårdcentralen, berättar Moa Wolff.

Eventuell medicinering ändras inte under projekttiden för att resultatet av behandlingen ska kunna utläsas tydligt.

Utöver blodtrycket tittar studien också på den egenskattade livskvaliteten hos patienterna före och under behandlingstiden.

– Svedalastudien visade att majoriteten av patienterna upplevde en förhöjd livskvalitet. Men det är svårt att skatta vad det egentligen är – minskad oro, lägre stress eller andra faktorer. Det behöver vi patienternas hjälp att svara på, säger Moa Wolff.

Medicinsk yoga

Den medicinska yogan, som är en utveckling av kundalini-yoga, introducerades i Sverige i slutet av 1990-talet av yogainstruktören Göran Boll.

Den medicinska yogan bygger på ett system för fysisk, mental och andlig träning där utövarna intar olika kroppsställningar och lär sig olika andningstekniker.

Runt 2009 började den medicinska yogan introduceras i den etablerade vården. Idag används den för behandling av bland andra patienter med hjärtproblem, stress, migrän och huvudvärk.

Studien

Tusen personer mellan 30 och 80 år har erbjudits att delta i studien som pågår under tolv veckor med start vecka 44.

De inbjudna är primärvårdspatienter med högt blodtryck som är listade på Löddeköpinge vårdcentral, Hälsomedicinskt centrum i Hjärup och Bokskogens vårdcentral.

Man kan inte själv anmäla sig till att delta i studien. Skälet är att resultatet då skulle kunna påverkas av att deltagarna redan på förhand varit positivt inställda till behandlingsmetoden.

Högt blodtryck – sex riskfaktorer

Ärftlighet.

Rökning.

Alkohol.

Övervikt.

Stress.

För lite motion.

Blodtryck mäts i systoliskt tryck, då hjärtat pumpar ut blod, och diastoliskt tryck, då hjärtat är i viloläge. Ett normalt blodtryck är lägre än eller lika med 140/90, där den högre siffran visar det systoliska trycket och den lägre det diastoliska.

Boka Medicinsk Yoga på Harmonigården hos Birgitta, leg sjuksköterska [Klicka här](#)