



# MEDICINSK YOGA

SEKTIONEN FÖR ONKOLOGI OCH PALLIATIV  
MEDICIN´S UTBILDNINGSDAGAR 2012

Lisa Topplänt, leg sjukgymnast och internationellt  
certifierad yogalärare.



# MEDICINSKYOGA

- Vad är det?
- Yoga inom vården, varför?
- Yoga, vad kan det ge cancerpatienten/palliativa patienten?
- Hur känns det?



# YOGA

- Förening mellan kropp, sinne och själ
- Indentifiera oss med något som är evigt
- Agera istället för att reagera
- Många olika Yogaformer, KundaliniYoga en av dem



- "Fria ska ni vara först när era dagar inte är utan bekymmer och era nätter inte utan saknad och sorg. Utan när dessa ting omgärdar era liv och ni ändå höjer er över dem nakna och obundna."

Kahlil Gabrin



# YOGA

- Asanas - kroppsrörelse/position
- Pranayama - andning
- Mudras - hand och fingerposition
- Bandhas - kroppslås
- Dhyana - meditation



○ "Yoga create balance between the inbalance of head and heart, body and mind, soul and personality. There is a conflict of head and heart. When the head learns to bow to the heart, you have strated to become human"

Yogi Bahjan



# YOGA SOM MEDICIN- VARFÖR OCH MOT VAD?

## FYSISK AKTIVITET

- Starka evidens för fysisk aktivitets positiva effekter på en rad sjukdomstillstånd/symtom.
- Yoga en del av Fyss
- Anpassningsbar träningsform, gruppverksamhet, styrka, rörlighet,

## ANDNING

- Utan andning inget liv
- Syresättning av blodet/arbetskapacitet
- Cirkulation
- Parasympaticus aktivering och påverkan på vårt sinne





Mellan livets första andetag och dess sista suck andas vi ungefär tusen gånger per dygn. Vi klarar oss upp till en månad utan mat, nästan en vecka utan vatten men bara några minuter utan att andas. Ändå fäster vi så sällan vikt vid hur vi andas - vi bara gör det?





# YOGA SOM MEDICIN-

## VARFÖR OCH MOT VAD?

### DJUP VILA/AVSLAPPNING

- Parasympaticusaktivering med alla positiva effekter det innebär. Sänkt blodtryck, puls, om dirigering av blod etc
- Minskad stressnivå med möjlighet till återuppbyggnad.

### MEDITATION/ TANKEPROCESSER

- Ökad gråsubstans i Hippocampus. Mindfulness practice leads to increase in regional grey matter density. 2011, Laza SW mfl
- Mindfulness för ångest, depression etc
- ACT – acceptance commitment therapy



# HOMOSAPIENS

-Den tänkande människan

Men är vårt tänkande till vår fördel?



# FORSKNING OCH YOGA

SÖKNING PÅ PUBMED I MARS 2012

Yoga – 1794 träffar

Yoga och RCT 184 träffar

Yoga och Cancer 107 träffar, varav  
22 RCT.



# MEDICINSK YOGA SOM BEGREPP



En etikett på att Yoga har medicinska effekter.

Vilken yoga som helst kan ha medicinska effekter

Fysisk aktivitet/andning/avslappning/meditation

Studier: pekar på positiv trend men...

Komplementär behandling vid sjukdom/symptom



# YOGA OCH CANCER

## Cancerpatienten

- Smärta, trötthet, fysisk inaktivitet, lymfödem, depression, oro etc

## Sjukgymnastik

- Graderad träning, smärtbehandling, lymfterapi, andning, tankemönster, etc

## Yoga

- Fysisk träning, andning, tankemönster, stressreducering

## 22 RCT studier

- Positiv trend, men lågt bevisvärde



# 22 RCT STUDIER PÅ PUBMED

- Effect of yoga versus walking on mood, anxiety and brain GABA levels, a random control trial, 2010, Chris C Street
  - Effekt av yoga på GABA nivåer, ångest och humör
  - En grupp yoga, en grupp promenad – likvärdig andsträningsgrad
  - Resultat: Yogagruppen hade större effekt på humör och ångest, positiv korrelation mellan minskad ångest och GABA nivåer
  
- An evidence based review of Yoga as an complementary intervention for patients with cancer, 2008, Kelly B Smith mfl
  - 10 studier, mest bröstcancer, psykiska aspekter undersökta
  - Resultat: Positiv trend men låg kvaliteten på studier, olika yogaformer etc.





# UPPLEVELSE



IT'S NOT LIFE THAT'S MATTERS, IT'S THE  
COURAGE YOU BRING IN TO IT.



 *Yogakraft.se*

Tack

