

AFTONBLADET



Vi gick ner med Viktklubb!

Anna: "Förut var jag totalt sockerberoende!" -13 kg
 Andreas: "Nu känner jag mig snygg igen!" -25 kg
 Therese: "Det bästa är alla recept på Viktklubb" -30 kg

Gå med du också!
Från 42 kr/mån

[Klicka här!](#)

ViktKlubb.se

Textstorlek: **1** **2** **3**

Hjärtsjuka blir friska med yoga

Medicinsk yoga hjälper hjärtsjuka.

En studie som presenteras inom kort visar att yoga är mer effektivt efter en infarkt än traditionell rehabilitering.

– Det är min räddning, säger svårt hjärtsjuka Christina Bäckmar, 68, som för första gången på flera år sluppit sjukhuset.

Tre infarkter och ständigt återkommande kärlkramp fick henne att misströsta.

– Jag kände att jag inte hade långt kvar ... Mitt hjärta var väldigt dåligt men de vågade inte göra fler by-passoperationer. Jag var så skör, säger Christina Bäckmar.

Låg på intensiv

När tredje infarkten slog till hade hon varit inlagd på hjärtintensiv sex gånger på åtta månader. En av sjuksköterskorna frågade då om hon inte ville prova yoga i stället för den vanliga sjukgymnastiken.

– Yoga?! Måste erkänna att jag var skeptisk. Jag hade ju sett bilder på olika omöjliga positioner i veckotidningar och tyckt att det inte var något för mig, berättar hon, men hon blev positivt överraskad.

Efter första yogalektionen fick hon med sig en cd med övningar hem som hon följt i princip varje dag sedan dess.

– Vågar inte annat. Det håller mig borta från sjukhuset. De få gånger

Bli Plus-medlem – se yogaövningarna för hjärtat!

[Yoga för hjärtat – så gör du](#) Här är yogaövningar som ger kroppen lugn och ro. 1



Christina Bäckman gör yogaövningarna varje dag och de håller henne frisk. Danderyds sjukhus är just i färd med att starta en studie på patienter med förmaksflimmer.

Bloggat om artikeln

Visar inlägg från de 3 högst rankade bloggarna

jag känt av hjärtat har jag klarat av det på egen hand. Det är mirakulöst, säger Christina Bäckmar, men tillägger att det varit jobbigt.

– Inte övningarna i sig utan emotionellt. Det sker en utrensning inombords. Yogan går på de underliggande problemen, förklarar hon och är övertygad om att de flesta skulle må bra av att prova.

Det visar också en studie från Danderyds sjukhus där man jämfört yoga med traditionell rehabilitering.

Yoga ger bäst resultat

Ett 60-tal infarktpatienter lottades att ingå i två grupper. Ena gruppen skulle gå på yoga en gång i veckan och fick med sig en cd med övningar att göra hemma 30–40 minuter per dag. Den andra gruppen skulle gå på den vanliga sjukgymnastiken, två konditionspass i veckan.

Både före, under och efter de tolv veckor rehabiliteringen pågick mättes blodtryck, stresshormoner och långtidsblodssockret. Deltagarna fick även skatta sin livskvalitet.

Preliminära resultat visar nu att yoga ger klart bäst resultat.

Såväl blodtryck som stresshormon låg lägre i yogagruppen medan blodssockret var detsamma som i den traditionella rehabgruppen. Och trots viss tveksamhet från början skattade majoriteten i yogagruppen sin livskvalitet högre.

– Kommentarererna är underbara. Man fokuserar bättre och känner tillfredsställelse, lugn och ro i kroppen eller upplever att livsgnistan vaknat, berättar Maria Nilsson, forskningssköterska på hjärtintensiven.

Även hon är övertygad om nyttan av medicinsk yoga. De goda resultaten gör att sjukhuset nu bestämt sig för att införa yoga som alternativ rehabilitering för sina infarktpatienter.

– Det blir upp till patienten själv att välja, säger Maria Nilsson, som bjudits in att prata om framgångarna på årets läkarstämma.

På institutet för medicinsk yoga, IMY, i Stockholm är tacksamheten stor.

– Jag har personligen sett mirakel på alla tänkbara sjukdomstillstånd, så jag är glad att värden äntligen tagit det här steget och vågat prova, säger yoga- och meditationsläraren Göran Boll.

Sjukdomar beror på stress

Han menar att så gott som alla moderna sjukdomar beror på stressen i våra liv. Vi tycker oss inte ha tid att lyssna på några varningssignaler utan kör på tills vi brinner upp. Vi får sömnsvärigheter, migrän, högt blodtryck, hjärtbesvär, kramper och hjärnsläpp.

– Kan vi då aktivera lugn- och rosystemet inom oss, lära oss lyssna inåt och dra stressen ur kroppen är det klart vi mår bättre, konstaterar han.

[Caroline Hougner](#)

Vad är medicinsk yoga?

Yoga är en metod som ska hjälpa dig att hitta harmoni, en inre balans mellan kropp och själ. Lära dig lyssna inåt, bli medveten om din kropp och skapa mental avkoppling. Tekniken bygger på ett system för fysisk, mental och andlig träning där utövarna långsamt intar olika

[Yoga kan vara bättre än medicin, likadant gäller Tai chi](#) anmäl 

Från bloggen: **Kulturbloggen**
22 okt 16:18

[En renade makt...](#) anmäl 

Från bloggen: **ANGIE ROGER**
22 okt 18:48

[Medicinsk yoga lär kunna hjälpa hjärtsjuka.](#) anmäl 

Från bloggen: **Aggiator´s blogg**
22 okt 16:48

[Vill du blogga om artikeln?](#) [Visa alla »](#)

Aftonbladet.se ansvarar inte för det som står i bloggarna.

Bli medlem i Aftonbladet
Snack och börja blogga

ställningar och lär sig olika sätt att andas.

Yogan utvecklades under mer än 5 000 år i Indien innan den började spridas runt världen på 1960-talet. Sedan dess har yogan utvecklats i olika riktningar. Medicinsk yoga bygger på enkla kundalini-yogaövningar och fokuserar på djupandning.

Medicinsk yoga används även vid:

Högt blodtryck

Migrän

Ätstörningar

Utbrändhet

Utmattningsdepression

ADHD

Rygg- axel och nackproblem

Höftproblem

Sömnsvårigheter

PMS

Rosacea

Utskriftsdatum: 2009-10-25

Publicerad: 2009-10-15

Webbadress:

<http://www.aftonbladet.se/kropphalsa/article5918409.ab>

Tipsa oss!

© Aftonbladet Nya Medier

MMS & SMS: 71000

Mejla: 71000@aftonbladet.se

Ring: 08 - 411 11 11