



## **Positiva effekter av MediYoga på blodtryck och kortisolnivå i saliv hos patienter med hjärtinfarkt**

### **Bakgrund**

Yoga har funnits i cirka 5000 år och har visats ha effekter på både fysisk och psykisk hälsa. Rehabilitering är det särskilt viktigt hos patienter som genomgått hjärtinfarkt som minskar återinsjuknandet. Avsikten med studien var att undersöka effekten av MediYoga, som del i hjärtrehabiliteringsprogrammet efter hjärtinfarkt, på riskfaktorer för hjärt-och kärl sjukdomar.

### **Metod**

Sextio patienter som under diagnosen hjärtinfarkt randomiserades till sedvanlig hjärtrehabilitering och yoga (30 patienter) alternativt med sjukgymnastik (30 patienter). Vi använde MediYoga, speciellt utformad för patienter med hjärt- och kärlsjukdomar, med fokus på djupandning i rörelserna. Yogan utfördes med ledning av en yoga expert en gång i veckan under en timme, i tre månader. Sjukgymnastik utfördes två gånger i veckan under en timme i tre månader. Blodtryck och kortisolnivå i saliv mättes i början och efter tre månader. Patienternas egen uppfattning om hälsotillstånd utvärderades med ett frågeformulär i början och efter tre månader.

### **Resultat**

Medelåldern i sjukgymnastikgruppen var 62 år och i yogagruppen 60 år. I början av studien var medelblodtrycket högre i yoga gruppen jämfört med sjukgymnastik gruppen (128/75 respektive 119/69 mmHg). Blodtrycket sjönk signifikant efter tre månader hos patienter i yogagruppen (113/71 mmHg), medan i sjukgymnastik gruppen steg blodtrycket till 127/71 mmHg. Salivkortisol sjönk i yogagruppen från 8.5 till 6.0 nmol/L, medan det i sjukgymnastik gruppen steg något men ej signifikant från 4.6 till 5.0 nmol/L. Patienter i yoga gruppen uppgav förbättrad allmänt hälsotillstånd, mindre oro och bättre sömn.

### **Slutsats**

MediYoga med lätta rörelser, djupandning och avslappning leder till lägre blodtryck, minskad kortisolnivå i saliv, samt subjektivt förbättrad hälsotillstånd. Dessa effekter kan möjligen vara av betydelse för att minska risken för återinsjuknande i hjärt- och kärlsjukdomar.