

PRESSMEDDELANDE

23 maj 2019

Ny forskning – yoga lovande behandling mot IBS

Forskare vid Karolinska institutet och Sahlgrenska universitetssjukhuset har genom en pilotstudie slagit fast att Ashtanga yoga är en lovande behandling för mag-tarmsjukdomen IBS. Behandlingen minskade magbesvären, besvär från andra organ än tarmen samt mag-tarm relaterad ångest. För att bekräfta resultaten planeras nu en större behandlingsstudie.

IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller irritabel tarm är en vanlig mag-tarmsjukdom som återfinns hos drygt tio procent av befolkningen, varav merparten kvinnor. Sjukdomen kännetecknas av buksmärta och avföringsrubbningsar och många går dessutom odiagnostiserade.

- IBS innebär ofta sänkt livskvalitet för de som drabbas och den vanligaste behandlingen idag är livsstilsförändringar samt i vissa fall psykologisk behandling eller läkemedelsbehandling säger Perjohan Lindfors, forskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset samt gastroenterolog och överläkare på Sollentuna specialistklinik i Stockholm, som är ett dotterbolag till vårdbolaget Praktikertjänst.

För att ta fram ytterligare en behandlingsmetod för IBS har Perjohan Lindfors lett ett forskarlag som utvärderat yoga. Det finns tidigare studier, men de har haft brister, även om de kunnat påvisa positiva effekter.

- Eftersom det funnits indikationer på att yoga kan vara en bra behandling mot IBS bestämde vi oss för att göra en vetenskaplig pilotstudie, säger Perjohan Lindfors, och fortsätter:

- Resultaten är intressanta och visar att Ashtanga yoga är lovande som behandlingsmetod mot IBS. Vi kan se tydliga effekter på mindre buksmärta och mag-tarmrelaterad ångest. De här resultaten är viktiga och det är helt centralt att vi lyckas hitta fler behandlingar som inte innebär läkemedel, säger Perjohan Lindfors, och avslutar:

- I utvärderingen konstaterade hela 90 procent av deltagarna att de skulle rekommendera yoga som behandling av IBS och 80 procent har efter sex månader fortsatt med regelbundna yogaövningar.

I början av maj presenterades forskningen på svenska Gastrodagarna och forskargruppen har fått ett stipendium på 100 000 kronor från Mag-tarmfonden för att bekräfta pilotstudiens resultat. Därför planeras nu för en större randomiserad och kontrollerad behandlingsstudie under 2020.

För ytterligare information, kontakta:

Perjohan Lindfors, forskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset samt gastroenterolog och överläkare på Sollentuna specialistklinik.

Telefon: 070-496 98 14

E-post: perjohan.lindfors@ki.se

Erik Magni, presschef, Praktikertjänst,

Telefon: 0703-265098

E-post: erik.magni@ptj.se

Så här genomfördes pilotstudien

Tio patienter med IBS, varav två män, deltog i studien. Under fyra veckor utövade de tillsammans med yogainstruktören Lisa Lalér ett entimmespass Ashtanga yoga i veckan. Därefter en gång varannan vecka i ytterligare sex veckor. 45 minuter av yogapasset var yogarrörelser och 15 minuter var andnings- och avslappningsövningar. Deltagarna tränade även hemma i 45 minuter i snitt tre gånger i veckan.

Om Praktikertjänst

Praktikertjänst finns inom vårdens alla områden. Vi är Sveriges största vårdkoncern och har funnits i snart 60 år. Våra 1 900 mottagningar ägs och drivs av oss som utför vården och leder arbetet i vardagen. Det gör att våra tandläkarmottagningar och vårdcentraler återkommande har högst patientnöjdhet enligt externa undersökningar. Bolagets omsättning uppgår till cirka 10,5 miljarder kronor och antalet medarbetare till drygt 9 000. Inom koncernen ingår även ett femtontal dotterbolag som står för cirka 17 procent av omsättningen. Läs mer på www.praktikertjanst.se.

Om Ashtanga yoga

En fysiskt krävande yogaform. Utförs i ett visst antal positioner i en bestämd ordning, där andningen synkroniseras med rörelserna i ett flöde, så kallad vinyasa.

Om Lisa Lalér

Lisa Lalér är huvudlärare och delägare av Yogashala Stockholm. Hon är auktoriserad ashtangayoga-lärare vid Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute i Mysore, Indien.

