

Hälsa & livsstil

IRRITABLE BOWEL SYNDROME. **Behandla magbesvär med yoga**

Mindre tarmbesvär med dynamisk yoga

STUDIE. Att yoga har välgörande effekter på både kropp och sinne har länge varit känt. Nu testas den dynamiska formen ashtangayoga som behandling mot tarmsjukdomen IBS med goda resultat.

IBS står för Irritable Bowel Syndrome vilket betyder ungefär lättretbar eller överkänslig tarm. Vanliga symtom är uppblåst mage, smärta, gaser och diarré eller förstoppning om vartannat. Det finns ingen säker förklaring till varför vissa får IBS, men runt 10-15 procent av befolkningen är drabbade och mörkertalet bedöms vara stort. Två tredjedelar är kvinnor och en del har problem redan från unga år, andra får IBS-besvär efter perioder av stress eller efter en maginfektion.

Många har ganska små symtom och söker aldrig vård. Det är i sig ingen farlig sjukdom men den kan vara väldigt besvärlig med nedsatt livskvalitet som följd, säger Perjohan Lindfors, som är forskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset samt gastroenterolog och överläkare på Sollentuna specialitklinikk i Stockholm.

Ett mysterium

Han har länge forskat kring mag- och tarmsjukdomar, där just IBS står för en stor andel. Det finns än så länge ingen botande behandling, men oftast kan det bli lite bättre med åren.

Det är många som försöker förstå sig på det här mysteriet. Min ingång är att utvärdera ickemedicinska behandlingar och under åren har jag träffat många patienter som säger "vet du, jag har börjat med yoga och då känns det faktiskt som om

min IBS blir bättre". Efter som man alltid ska lyssna på sina kunder började jag söka vidare och hittade vissa studier framför allt från Asien som visade att det kunde finnas ett samband.

Pilotstudie

Då indikationerna på att yoga skulle kunna vara en lovande behandling var starka bestämde sig Perjohan Lindfors och hans forskargrupp för att göra en pilotstudie. Via en vårdcentral rekryterades patienter som fick komma till yogastudion Yogashala Stockholm och träffa instruktören Lisa Lalér som skraddarsytt ett program med ashtangayoga-rörelser speciellt gynnsamma för mage och tarm.

Kicki Klingspor, 71 år, var en av dem. Efter en förkylning blev hon akut dålig i magen.

Det var verkligen katastrof. Jag hade så ont på nätterna. Det kändes som om jag var gravid i sjunde månaden och jag tordes inte gå ut på stan utan att ha koll på alla toaletter. Man blir väldigt begränsad med IBS.

På vårdcentralen blev hon tillfrågad av sin läkare om hon ville vara med i studien.

Jag är ju ingen yogamänniska så jag var lite skeptisk, men nu törs jag inte sluta för jag mår så bra. Andningen har betydligt jättemycket för mig. Jag gör de här krumelelurerna när jag vaknar och innan jag lägger mig, säger hon.



Kicki Klingspor fick via sin vårdcentral erbjudande om att vara med i en studie där ashtangayoga används som behandling mot tarmsjukdomen IBS.



Perjohan Lindfors är gastroenterolog och överläkare och forskar kring mag- och tarmsjukdomar.

Ashtangayoga är en av de mer dynamiska och fysiska yogaformerna som utförs i fasta sekvenser av positioner där andningen synkroniseras med rörelserna i ett flöde. För Lisa Lalér var resultatet inte särskilt överraskande.

Nej, inte alls. Jag har fått glädjen att se människor med många typer av besvär som upplever sig bli hjälpta av yoga. Men även för oss som tror på yogan är det viktigt att få resultaten vetenskapligt underbyggda.

Patienterna fick fylla i ett formulär både före och efter behandlingen, samt sex månader efter avslutad studie.

Vi mätte IBS-symtomen och hur man mådde själsligt, det vill säga hur mycket ångest besvären från mag-tarmkanalen skapar i ens liv. Vi vet att det är starkt kopplat - har man en mage som man inte litar på ger det symtom och det blir som en ond cirkel,



Ashtangayoga är en av de mer dynamiska och fysiska yogaformerna som utförs i tre serier av positioner där andningen synkroniseras med rörelserna i ett flöde. FOTO: SÖREN ANDERSSON

berättar Perjohan Lindfors.

I studien tittade man också på kroppsliga symtom som är vanliga när man har IBS men som härrör från ett annat organsystem, som exempelvis muskelvärk, trötthet, ryggvärk, huvudvärk och besvär i urinvägarna.

Man fann tydliga effekter både på minskade IBS-symtom, övriga kroppsliga symtom samt mag- och tarmrelaterad ångest, både direkt efter behandlingen och vid sexmånadersuppföljningen.

Hitta verktyg

Efter studien sa 90 procent av deltagarna att de skulle rekommendera yoga som behandling av IBS och 80 procent hade fortsatt med yoga i någon form.

Man har ju sin känsliga tarm att leva med, men kan man hitta verktyg som man själv kan lära sig att använda för att må bättre har man en bra väg framåt. Man brukar

prata om empowerment, att patienten själv ska hitta dem och inte vara beroende av en doktor och hans receptpena, säger Perjohan Lindfors, som inte är direkt förvånad över resultatet.

Yoga är en kombination av fysiskt aktivitet - som i sig är bra mot IBS - och själslig behandling. Vi vet sedan tidigare att mindfulness, fokusering och avslappning, kan ha en effekt på IBS-symtom. Det här är en liten studie, men de slutsatser vi drar är att ashtangayoga är lovande som behandling och det ger oss tillräckligt på fötterna för att genomföra ett större forskningsprojekt.

Det faktum att IBS drabbar fler kvinnor än män - faktiskt dubbelt så många - är även det något som håller forskarna sysselsatta. Hormonella faktorer skulle kunna spela in, men det finns sannolikt fler.

Vi vet att stress är nå-

got som kan påverka och en kvinnas liv är jämfört med en mans mycket mer komplicerat om vi ska generalisera. Man har ofta större ansvar i hemmet och lever i ett mer uppskruvat tempo.

Kan hjälpa många

För att säkerställa resultatet planeras nu en större behandlingsstudie under nästa år där 140 personer ska lottas mellan att antingen testa yoga som behandlingsform eller gå en patientutbildning för IBS.

Känslan är att det här kan hjälpa väldigt många med alla möjliga åkommor. Att det blev just IBS beror på att jag pysslar mycket med det. Hade det kommit en reumatolog och sagt att "nu ska vi titta på fibromyalgi" så hade man säkert kunna göra det också, säger Perjohan Lindfors.

Kristina Erkenborn

Det här är IBS

- IBS, Irritable Bowel Syndrome, är en funktionsstörning i mag-tarmkanalen som förekommer hos cirka 15 procent av befolkningen. Två tredjedelar av dem är kvinnor. Det är oklart varför någon får IBS men stress, visst kost och balansen mellan bakterierna i tarmfloran kan påverka.
- Magont, antingen kraftigt magknip eller en mer dov och ihållande värk i mag-tarmkanalen, är vanligt. Smärtan

ökar ofta efter en måltid och minskar efter att man gått på toaletten. Oregelbundna avföringsvanor och gasbesvär är vanliga. Många beskriver det som att magen svullnar upp som en ballong efter måltid.

- IBS ger aldrig utslag vid undersökningar eller provtagningar utan diagnosen ställs utifrån att vissa symtomkriterier uppfylls.



IBS innebär magont och ofta uppsvälld mage.

Så genomfördes pilotstudien

Tio patienter med IBS, bland dem två män, deltog i studien. Patienterna tränade ashtangayoga i grupp en gång i veckan i fyra veckor och sedan varannan vecka under sex veckor. 45 minuter av passet bestod av rörelser, som enligt den yogiska teorin är speciellt riktade mot mag-tarmdelen, och 15 minuter var andnings- och avslappningsövningar. Deltagarna förväntades även träna hemma i 45 minuter i snitt tre gånger i veckan.

