



Ryggprojektet Karolinska Institutet - 1998

Yogaprojektet är en beteendemedicinskt orienterad prospektiv experimentell studie. Den undersöker huruvida Yoga kan användas som sekundär prevention för ospecifika ryggsmärtor (symptomdiagnos finns men ej sjukdomsdiagnos) som leder till perioder av sjukskrivning.

Syftet med studien är att undersöka om Kundalini-Yoga kan användas som sekundärpreventiv insats för lindrande av smärttillstånd i ryggkotpelaren hos personer med ospecifika rygg-, axel och/eller nackbesvär som leder till perioder av sjukskrivning.

I experimentet ingick 27 personer; 14 män och 13 kvinnor. Experimentdeltagarna delades, genom könsstratifierat slumpmässigt urval, in i experiment- och kontrollgrupp. Interventionen bestod av sex veckors Yogaträning med instruktör, omfattande total nio träningstillfällen. Instruktören uppmanade även de tränande att bedriva träning i hemmet, varpå de försågs med kassetband och skrivna instruktioner. Kontrollgruppen bedrev ingen Yogaträning förrän efter experimentets sista mätning. Mätningar genomfördes vid fyra tillfällen; (1) före kursstart, (2) direkt efter interventionens slut, (3) 3 månader efter interventionens slut samt (4) sex månader efter interventionens slut. Mätinstrumenten bestod av OEQ (Outcome Evaluation Questionnaire), smärtdagbok samt sjukskrivningsdata. OEQ är ett frågeformulär med 14 frågor som behandlar upplevd smärta, medicinering samt psykiska besvär och beteenden som har samband med smärta. Smärtdagboken omfattar fyra frågor. Dessa avser sysselsättning, smärtintensitet, ängslan-nervositet-irritation samt sömn. Resultaten analyserades med kovariansanalys med mätning 1 som kovariat. Fråga nummer tre (avseende antal dagar med medicinering) och fråga fem (avseende sömnkvalitet), på frågeformuläret, har även analyserats med ickeparametriskt teckentest.

Experimentgruppen tenderar, på nästan samtliga variabler, att förbättras avtagande positivt, d.v.s. har störst förbättring vid mätning två, något mindre förbättring vid mätning tre och ytterligare något mindre förbättring vid mätning fyra medan kontrollgruppen förändras mycket lite och/eller oregelbundet. Signifikanta skillnader mellan experiment- och kontrollgrupp erhöles för smärta (dagbok), sömn (OEQ) samt ängslan-Nervositet-irritation (dagbok). Samtliga resultat var till experimentgruppens fördel. Sjukskrivning minskade också i större utsträckning för experimentgruppen än för kontrollgruppen, men inte signifikant. Resultaten av mätningarna i Yogaprojektet indikerar att Yoga, i den form den bedrivits i interventionen, kan användas för lindrande av smärttillstånd relaterade till ryggkotpelaren som orsakar perioder av sjukskrivning.