

Effekter av tele-yoga på fysisk och psykisk hälsa efter långvarig sjukdom – en randomiserad kontrollerad studie

Lotti Orwelius^{1,2}, Leonie Klompstra³, Towe Hedbom³, Marianna Papageorgiou^{3,4}, Ingela Thylén^{3,4}, Tiny Jaarsma³, Anna Strömberg^{3,4}

¹ Institutionen för biomedicinska och kliniska vetenskaper, Linköpings Universitet, ² ANOPIVA kliniken, Linköpings Universitetssjukhus, ³ Institutionen för hälsa, medicin och vård, Linköpings Universitet, ⁴ Kardiologiska kliniken, Linköpings Universitet

Bakgrund

Patienter med långvarig sjukdom, som hjärtsjukdom eller efter intensivvård, kan uppleva nedsatt fysisk funktionsförmåga, sänkt hälsorelaterad livskvalitet (HRQoL) och psykisk ohälsa. Studier har visat att yoga, som fokuserar på både fysisk och psykiskt välbefinnande, kan förbättra dessa problem. Digital tele-yoga kan öka tillgängligheten för högsymtomatiska patienter.

Syftet var att utvärdera tele-yogans effekter på fysisk funktionsförmåga, HRQoL och symtom på ångest/depression.

Material och metod

Deltagarna över 18 år med minst 48 timmar på intensivvårdsavdelning eller hjärtklinik under de senaste 36 månaderna, randomiserades till en kontrollgrupp (individuella träningsråd) eller en interventionsgrupp (tele-yoga). Tele-yoga innebar live-streamade gruppyogapass två gånger i veckan under 60 minuter, samt individuell yoga via en applikation under 12 veckor.

Primära utfallsmåttet i studien var ett kombinerat effektmått bestående av förändringar i funktionsförmåga (>30 meter för 6-minuters gångtest), HRQoL (>11 poäng för EQ-5D VAS) och symtom på ångest/depression (≥ 8 för HADS). Data analyserades med Mann-Whitney.

Resultat

311 deltagare randomiserades till teleyoga (n=156) och kontroll (n=155), medelålder 65,8 år, 30% kvinnor, 16% hade vårdats på intensivvårdsavdelning. Signifikanta förbättringar observerades för tele-yogagruppen i det kombinerade primära effektmåttet (p=.006) samt separat för funktionsförmåga (p=.008) och HRQoL (p=.014), samt i symtom på ångest/depression (p=.03).

Slutsats

Digital tele-yoga visade signifikanta förbättringar i fysisk funktion, HRQoL och symtom på ångest/depression hos patienter med långvarig sjukdom och kan vara en lovande rehabiliteringsform med ökad tillgänglighet för svårt sjuka patienter.