

Medicinsk Yoga används idag på allt fler enheter inom den svenska hälso- och sjukvården. Media har uppmärksammat detta i både TV, radio och ett stort antal tidningar. Patienter börjar efterfråga Medicinsk Yoga av sina vårdgivare vilka nu hör av sig från hela Sverige med frågor kring vad detta är och innebär. Här följer en sammanfattning av den aktuella utvecklingen på detta område.

Danderyds sjukhus har sedan januari 2010 som första sjukhus i Skandinavien en rullande reguljär verksamhet där Medicinsk Yoga används vid rehabilitering av hjärtinfarktpatienter (**se: <http://www.ds.se/Web/NewsPage.aspx?id=4871>**). Sjukhuset har under våren 2010 utbildat sina sjukgymnaster i dessa tekniker. Sjuksköterskan som genomfört studien prisades av Svenska Läkaresällskapet när hon presenterade sin forskning vid Läkarstämman i Älvsjö i november 2009.

Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg har utbildat sina sjukgymnaster i Medicinsk Yoga. En ätstörningsenhet i Dalarna utbildar hela sin personalstyrka under hösten 2010. Sjukhus och vårdutbildningar över hela landet har bokat in föreläsningar om vad Medicinsk Yoga och forskningen på Danderyd kan komma att innebära.

Hjärtintensiven på Danderyd forskar f.n. på Medicinsk Yoga mot förmaksflimmer. Kronofogdemyndigheten i Stockholm har under våren gjort en undersökning där utsatta personalgrupper har fått träna Medicinsk Yoga som en form av stresshantering. Karolinska Institutet som redan 1998 forskade på denna yogaform genomför hösten 2010 en studie med Medicinsk Yoga mot ryggproblem. En vårdcentral i Svedala, Skåne undersöker sedan i mars i år hur Medicinsk Yoga påverkar patienter med högt blodtryck. Under hösten kommer Institutet för Medicinsk Yoga i Stockholm (IMY) samordna en undersökning där cirka ettusen personer över hela landet som tränar Medicinsk Yoga utvärderas med hjälp av SF-12 och EQ5D. Astra-Zeneca har sedan 2004 löpande undersökt hur Medicinsk Yoga påverkar sjukskriven personal i Södertälje som fått genomgå rehab-yoga kurser på arbetsplatsen. Redan efter tre års verksamhet och utvärdering slog företagets interna hälsovård fast att Medicinsk Yoga hörde till det mest effektiva de hade att erbjuda sin personal i rehabsammanhang. Verksamheten fortsätter där. Efter årsskiftet 2010/2011 påbörjar Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge en studie med Medicinsk Yoga mot hjärtsvikt. Danderyds sjukhus planerar för en ny stort hjärtstudie som ska starta under 2012.

Grundutbildningar i Medicinsk Yoga för vårdande personal (en termin) finns idag på sju orter: Stockholm, Göteborg, Malmö, Linköping, Karlstad, Umeå och Östersund. Vidareutbildningar till lärare och terapeut i Medicinsk Yoga (tre terminer) finns i Stockholm, Göteborg och Östersund (**se: <http://www.medicinskyoga.se/?verk=utb>**). Under 2011 startar grundutbildningar i Norge och Finland. Aktiva instruktörer och terapeuter att hänvisa till över landet finns att hitta på IMYs hemsida: **Finn en instruktör** respektive **Hitta en Yogaklinik**.

Medicinsk Yoga, som är utformad vid IMY i Stockholm har i svenska studier så här långt visat sig vara signifikant vid bl.a. olika former av hjärtproblem, högt blodtryck, kroniska ryggproblem, sömnstörningar och olika stresstillstånd. Systemet innefattar ett antal enkla program som passar för alla grupper, med mjuka övningar, andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Flera föreningar inom Hjärt- och Lungsjukas förbund har idag kurser i Medicinsk Yoga för sina medlemmar. IMY har utformat specifika program för personer med Parkinson i samverkan med Parkinson Stockholm, program som förmedlas via Parkinsonförbundet, och program för personer med MS som rekommenderas av MS-förbundet.

För mer information om Medicinsk Yoga, se: www.medicinskyoga.se IMY beskriver fortlöpande utvecklingen på detta området i sin egen nättidning: **NMY - Nätmagasinet Medicinsk Yoga** som utkommer åtta gånger per år och kostnadsfritt kan laddas ner från institutets hemsida.