

Populärvetenskaplig resultatsammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig resultatsammanfattning ska lämnas inom 3 månader efter projektslut.

Diarienummer:	2017-78
Projekttitel:	Effekter av MediYoga på hjärtfrekvensvariabilitet hos patienter med paroxysmalt förmaksflimmer
Anslagsmottagare:	Maria Wahlström
Projektledare/Kontaktperson:	Maria Wahlström
Projektstart:	2014
Projektslut:	2018
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:	115 000 SEK

Resultatsammanfattning: (max 900 ord)

Bakgrund

Förmaksflimmer är den vanligaste hjärtarytmin i den vuxna befolkningen och medianåldern för insjuknande är cirka 75 år. Patienter med förmaksflimmer har ökad risk för död, stroke och andra trombo-emboliska händelser. Det finns tre typer av förmaksflimmer; paroxysmalt (PAF; oftast snabbt flimmer som spontant övergår till normal hjärtrytm), persisterande (kräver behandling för att återgå till normal rytm) samt permanent (kroniskt). De primära målen med behandlingen till personer med PAF är symtomlindring och strokeprevention. Den symtomlindrande standardbehandlingen består av läkemedel som är rytm- och/eller frekvensreglerande, och i vissa fall elkonvertering och ablation. Förmaksflimmer är (däribland PAF) associerat med reducerad livskvalité. Många personer upplever att stress är en faktor som påverkar uppkomsten av deras flimmerepisoder som i sin tur reducerar deras livskvalité. Funktionsrubbingar i det autonoma nervsystemet, som involverar både det sympatiska och parasympatiska nervsystemet, kan ha en betydande roll för uppkomsten av förmaksflimmer. Det autonoma nervsystemet har länge varit associerat med insjuknande och bibehållande av förmaksflimmer. Hjärtfrekvensvariabilitet (HRV) är en mätning av variationer av hjärtslagen (RR-intervaller) som används för att bedöma funktionen av hjärtats autonoma nervsystem. Vid mätning av HRV bestäms den parasympatiska aktiviteten av andning och kan ses i variationen av komponenten *high frequency* (HF). Den sympatiska aktiviteten bestäms av variationen av komponenten *low frequency* (LF).

Yoga är beskrivet i de gamla Vedaskrifterna för cirka 5000 år sedan, kommer ursprungligen från Indien och beskrevs först på 1800-talet i västlandet. Utövandet av yoga består av tre komponenter; kroppsrörelser, andningstekniker och meditation. Yoga har visat sig öka livskvalitet hos personer med hjärtsvikt, hypertoni och PAF. Yoga har också visat på positiv påverkan på HRV hos medelålders kvinnor och friska individer samt positiv effekt på det parasympatiska och sympatiska nervsystemet. Syftet var att undersöka MediYogans effekt på hjärtfrekvensvariabilitet hos patienter med paroxysmalt förmaksflimmer.

Metod

Data inhämtades från två interventionsstudier som genomfördes mellan 2009 - 2012 och 2014 - 2016 vid Danderyds sjukhus, Stockholm. Den första studien var en pilotstudie där 80 patienter med PAF randomiserades till yoga eller kontrollgrupp. Den andra studien var en trearmad studie, stratifierad i kön, och bestod av 132 patienter med PAF som randomiserades till yoga-, avslappning- eller kontrollgrupp.

I detta arbete utvärderas data enbart från yoga- och kontrollgrupperna i de två studierna.

Deltagarna kom på två besök till sjukhuset, före studiestart och efter 12 veckor. Deltagarna randomiserades vid besök ett till yoga- eller kontrollgrupp.

MediYogagruppen utförde yoga en timme/vecka i 12 veckor och erhöll standardbehandling. Gruppsessioner var utförda med hjälp av en utbildad och erfaren MediYogainstruktör. MediYoga är utformat ur en yogaform som heter Kundaliniyoga och är en terapeutisk yogaform (www.medi-yoga.com). MediYogagruppen erhöll standardbehandling.

Kontrollgruppen erhöll endast standardbehandling.

Mätning av HRV utfördes med 24-timmars EKG vid studiestart och efter 12 veckor. Analysen utfördes av en erfaren biomedicinsk analytiker. Mätvärden som analyserades var LF-low frequency, HF-high frequency och LF/HF ratio.

Huvudresultat

Det var inga skillnader mellan yogagruppen och kontrollgruppen i LF, HF eller LF/HF ratio. Det var heller ingen skillnad inom grupperna.

Konklusion

MediYoga har ingen effekt på HRV, efter 12 veckors utförande av yoga, hos patienter med paroxysmalt förmaksflimmer.