Yoga afhjælper rygsmerter!

Amerikanske forskere der undersøgte mennesker med kroniske rygsmerter, har opdaget at dem i forsøgsgruppen der udførte yoga, var bedre til at håndtere smerter og depression i forbindelse med traditionel behandling af rygsmerter.

Undersøgelsen, der blev finansieret af US National Institutes of Health, og ledet af Dr Kimberly Williams, professor på afdelingen for Community Medicine på West Virginia University i Morgantown, blev offentligtgjort i September udgaven af fagbladet the *Spine*.

Den tre år lange undersøgelse viste, at forsøgsgruppen der udførte yoga, havde bedre humør, mindre smerter og bedre funktionalitet end den kontrolgruppe, der modtog traditionel medicinsk behandling.

Ifølge Dr. Williams opnåede gruppen udover ovenstående også: "at forbedringerne holdt sig også seks måneder efter afslutning af forsøget".

Forsøget var baseret på 90 deltagere som alle havde milde til moderate funktionsproblemer i den nederste del af ryggen.

Deltagerne blev tilfældigt inddelt i to grupper, hvoraf den ene halvdel fik yoga undervisning og den anden modtog traditionel medicinsk behandling.

Yoga gruppen blev undervist af en instruktør i 90 minutter to gange ugentligt, i en periode på 24 uger. I undervisningen blev der lagt vægt på øvelser der havde fokus på den nederste del af ryggen.

Kilde: *Spine*, 1 September 2009 - Volume 34 - Issue 19 - pp 2066-2076.DOI: 10.1097/BRS.0b013e3181b315cc;Fitnews.dk

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121
ChrisCoaching www.lisettechristiansen.dk