

WHO:s har tagit initiativ till "Traditional Medicine Strategy" och i samband med detta har en utredning i Sverige lagt fram förslag till behovet av utbildning av vårdpersonal i komplementär och alternativ medicin eftersom patienter ibland använder dessa som symptomlindring. Enligt äldre skrifter beskrivs yoga som ett system med olika förhållningssätt till omvärlden och sig själv, gällande livsstil och med tekniker för kropp och sinne för att uppnå självförverkligande och meditation i 8 steg. Antal utövare av yoga (hatha yoga) uppskattas till cirka 8% i Sverige. Foto: Birger Andrén



Användandet av yogabaserade övningar inom hälso- och sjukvård – befintlig evidens och rekommendationer

Det finns ett ökat intresse för komplementär och alternativ medicin inom hälso- och sjukvården. Yogabaserade övningar tillhör de vanligaste komplementära metoderna. Syftet med översikten är att ge kännedom om effekter och rekommendationer kring yoga.

Motivet till denna artikel är det ökade intresset för att använda komplementär och alternativ medicin inom hälso- och sjukvård. Artikeln syftar till att beskriva yogabaserade kroppsövningar som den beskrivs i forskningen men benämns förenklat här för yoga. Yoga beskrivs i litteraturen som en kroppsorienterad form av medvetenhets-, och självregleringsträning och är en form av fysisk aktivitet (Tabell A).

WHO:s har tagit initiativ till "Traditional Medicine Strategy" och i samband med detta har en utredning i Sverige lagt fram förslag till behovet av utbildning av vårdpersonal i komplementär och alternativ medicin (länk B, läkartidning nr 47 2019, länk C) eftersom patienter ibland

använder dessa som symptomlindring.

Enligt äldre skrifter beskrivs yoga som ett system med olika förhållningssätt till omvärlden och sig själv, gällande livsstil och med tekniker för kropp och sinne för att uppnå självförverkligande och meditation i 8 steg¹(länk D). Antal utövare av yoga (hatha yoga)⁴⁻⁶ uppskattas till cirka 8%(länk E) i Sverige.

En översikt av 151 RCT visar att forskningen omfattat fysiologiska (t.ex. blodtryck och puls) och fysiska (t.ex. smärtskattning) parametrar, men även mentala symptom (Graf 1) (N=465)⁴.

Bland de positiva effekter som noterats efter yoga ingår ett ökat välmående, men även effekter på sjukdomsprevention, upplevd energi, immunfunktion och stressreduktion⁷. I en enkät utförd i USA och som besvarades av drygt 34 000 personer^(länk N) rapporterades positiva effekter som stressreduktion (86%), upplevd förbättrad hälsa (82%), ökat emotionellt välbefinnande (67%) och förbättrad sömn (59%). Därtill rapporterade 63% att de motiverades till regelbunden fysisk aktivitet.

Evidensgrad och följsamhet

Angående studier på yoga så visar metaanalyser små till måttliga effekter av olika utfallsmått vid olika sjukdomstillstånd, men ofta med heterogenitet i resultaten i olika studier och med få långtidsuppföljningar. National Institutes of Health (NIH) i USA har uttryckt att yoga kan användas för att förbättra hälsan^(länk M), och i en annan rekommenderas att yoga kan ges som komplettering till annan, sedvanlig behandling⁸. Bland sjukdomstillstånd som har studerats ingår t.ex bröstcancer, obstruktiva andningssjukdomar, depression, typ-2 diabetes, kronisk ländryggsmärta, mental hälsa och hjärt- och kärlsjukdomar, men studier har även utförts på friska⁹.

Skaderisken vid yoga har inte påvisats vara högre jämfört med andra former av fysisk träning¹². Dock ökar skaderisken med åldern, och hos äldre 65+ är risken högre (57,9/100000)13, med skador på bål (47%) och muskelsträckningar (45%) som de vanligaste typerna, och med totalt 0,60 skador per 1000 timmars yogaträning^(länk N).

Huvudsakliga komponenter med yogabaserade övningar

- **Kroppsövningar** - innefattar fysiska övningar, både statiska och dynamiska
- **Andningsövningar** medvetet synkroniserat med kropps rörelser eller för sig själva
- **Uppmärksamhet/närvaroträning** (meditation) som inkluderar avslappning, uppmärksamhet på upplevelser i kroppen och tankeverksamhet vid utförandet av övningar.

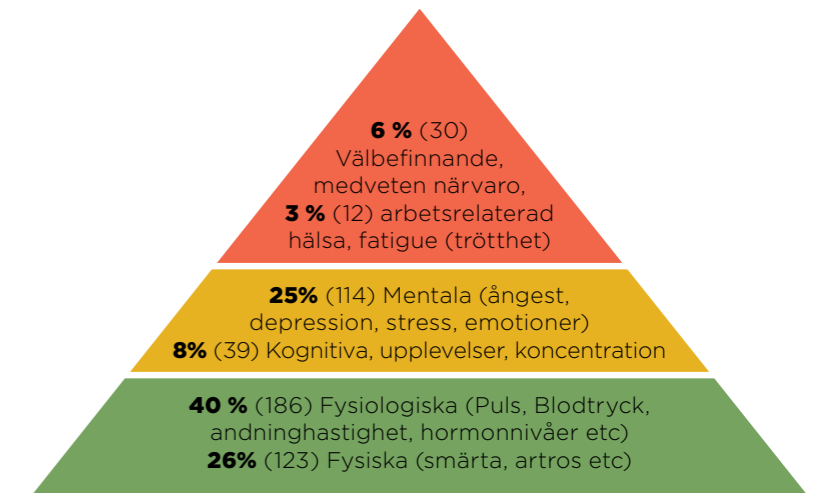
Yoga som en "lyssnande/interoceptiv" form av fysisk aktivitet

Syftet med yoga är att sammankoppla närvaro/medvetenhet med andning och rörelse där proprioception och uppmärksamhet till inre kroppen (interoception) ingår¹⁴. Interoceptionen fungerar som en bro mellan det neurokognitiva perspektivet ("top-down"), d.v.s. medvetande och uppmärksamhet, och det neuro-fysiologiska (bottom-up) perspektivet. "Bottom-up" är en form av "inåtgående" vagal-afferent träning^{6,14-17} och innehåller proprioceptiv information. Interoceptionen är en central del i kroppsbaseerade metoder^{14,18,19}. De neurokognitiva delarna av yoga innebär ett skapande av nu-känsla (mindfulness) och styrd uppmärksamhet (relaxationsrespons), med olika nivåer av uppmärksamhet^{14,16}. Därtill tränas även självreglering, stresshantering och återhämtningsförmåga^{1,14,20-22}, egenförmåga²³ och självbemästrande (empowerment/mastery)^{24,25-27}.

Yoga som styrketräning och fysisk aktivitet

Många yogaövningar utförs ofta statiskt (isometriskt) för att ge tid till reflektion. En metaanalys har rapporterat kliniskt relevanta blodtryckssänkningar (systoliskt 6-10 mm/Hg, diastoliskt 4 mm/Hg) vid utförandet av dessa övningar med muskelkontraktion^{28,29,30} (N=223). En vanligt förekommande sekvens (solhalsningen, Figur 1) och flera andra krävande övningar visar på ökad muskelstyrka (>4 veckor)^{31,32,28,31,33,34,35} samt på balansförmåga^{36,37}.

Intensiteten av yoga har klassificerats i en metaanalys med en intensitet av lätt till måttlig 3-6 MET³⁸ (metabolic equivalent en MET är vila). En dynamisk sekvens



Graf 1. Fysiologiska och mentala parametrar som undersökts i yogainterventioner (N=465, 151 RCT(randomized controlled trials)), sammanställd graf från Elwy et al.⁴

(solhalsningar) når över 3 MET³⁸, som är den miniminivå som anses krävas för att få effekt på fysiska konditionen. En RCT-studie av författarna visade en skattad ansträngning på Borg-skalan på 13-15 RPE³⁹ vid utförandet av solhalsningar (där 20 är maximal intensitet på skalan). Förbättring på VO_{2max} har uppmätts efter dynamiska yogaövningar⁴⁰ men är ovanligt.

Fysisk funktion

Det finns måttlig evidens för att yoga minskar fallrisk hos äldre med stroke, demens, Alzheimers och MS⁴¹. Balansförmågan tycks förbättras allmänt efter yoga enligt en översiktsstudie (N=688)⁴², och man har även påvisat ett minskat antal fall generellt vid behandling hos äldre både med fysisk aktivitet och yoga³ (N=23407). Fysisk funktion mätt som ökad muskelstyrka och rörlighet har påvisats hos äldre³².

Det finns dosrekommendationer och konsensus för yoga som behandling vid sjukdomstillstånd som ångest, depression, blodtryck, balansförmåga och muskuloskeletala besvär⁴³, samt även en minimidos för att få effekt på inflammation⁴⁴, hjärtfrekvensvariabilitet⁴⁵, muskelstyrka och balansförmåga. En allmän dosrekommendation är 2 till 3 gånger per vecka, med 20-30 minuter per tillfälle¹.

Smärta

En Cochrane-översikt av kronisk, icke-specifik ländryggsmärta påvisade en måttlig förbättring av ryggrelaterad funktion, och på smärta med en effektstorlek av ringa omfattning⁴⁶. En nyare översikt⁴⁷ gällande kronisk ländryggsmärta visade evidens för en låg effekt av fysisk yoga på fysisk funktionsförmåga, och moderat effekt på smärta.^{47,48} (Tabell B)

I en annan RCT (N=320) sågs en likvärdig effekt av yoga och fysioterapi på både fysisk funktionsförmåga och

Tabell A: Olika definitioner av yogabaserade övningar

Organ	Definition
1177.se	En form av fysisk aktivitet som kan skrivas ut på FaR (Fysisk aktivitet på recept).
ACSM ¹	Mångfacetterad/multimodal träning (fysiska och mentala komponenter tränas) används för att förbättra och upprätthålla fysisk funktion samt för att minska antalet fall. ^{2,3} (länk G)
WHO	En form av fysisk aktivitet för att minska icke-smittsamma sjukdomar och för att minska på stillasittandet (ingår i Global action plan). ^(länk H)

Fotnot:
N = antalet personer i studierna



Flera varianter av krigarposen ingår i den fysiska yogan. Foto: Håkan Flank

Andra länders rekommendationer vid kroniska ländryggsbesvär

I Tyskland rekommenderas yoga vid kroniska ländryggsbesvär som förstahandsalternativ till behandling med annan fysisk aktivitet (om patienten önskar använda yoga) ^(länk O). Vid subakut kroniskt ländryggsvärk, dock ej vid utstrålade ischias-smärta, har American College of Physicians ^{57,58,(länk P)} rekommenderat yoga som en kompletterande behandling och som förstahands alternativ ⁵⁸. I en översikt gällande behandling av yoga vid ländryggsvärk från American College of Physicians (14 RCT, N=1431) rapporteras en ökad fysisk funktionsförmåga, men ingen effekt på smärta ⁵⁸.

I en artikel från Lancet rekommenderas yoga vid kronisk ländryggsvärk (>12 veckor) som ett andrahandsalternativ (i gruppen icke farmakologisk behandling) och kompletterande behandling ⁵⁹.

Cancer

Vid behandling av cancer kan yoga användas som ett led i återhämtningen både under och efter cancerbehandling. Effekter som en förbättrad livskvalitet ⁶⁰ och förbättrad sömn ⁶¹ har rapporterats ⁶² (N=2107).

Vid bröstcancerbehandling har yoga påverkat effekten av cancertrötthet eller fatigue och kognitiv trötthet, medan effekten på mental trötthet är mindre ⁶³.

Yoga tycks kortsiktigt påverka bröstcancerpatienter till att må bra mentalt under cancerbehandlingen (N=742) ⁶⁴, men evidensen är låg för att yoga skulle vara lika effektiv som annan typ av fysisk aktivitet (N=2166) ⁶⁵. En översiktsartikel ⁶⁶ gällande effekten av cancerrelaterad trötthet under pågående cancerbehandling har påvisat något olika effekter av olika komplementära metoder (avslappning, massage, KBT med fysisk aktivitet och yoga) där avslappningsträning hade högst effektstorlek.

Efter cancerbehandling tycks yoga vara det bästa alternativet för att reducera cancerrelaterad trötthet eller fatigue, med hög effektstorlek, medan övriga metoder visade på moderata effektstorlekar.

Andra översiktsstudier hos personer som överlevt cancer visar att yoga har kunnat påverka den hälsorelaterade livskvaliteten, inklusive olika specifika upplevelser som kroppsbild, självkänsla, mentalt välbefinnande, sömn, ångest, trötthet och smärta (N=3694) ⁶⁷, och även livskvalitet (N=10 660) ⁶⁸ med positiva effekter på fysiska och psykologiska symptom.

Hjärta och kärl

Vad gäller effekten på blodtrycket, har blandade resultat rapporterats, och i några svenska studier har ingen effekt kunnat påvisas ^{69,70}. Gällande primärprevention av hjärtsjukdomar (N=800) visade yoga en låg/moderat effekt, med en låg sänkning av diastoliskt blodtryck (2,9 mm/Hg) och triglycerider, men ökning av HDL ⁷¹. En metaanalys från Mayo-kliniken av hypertoni-patienter påvisade måttliga blodtryckssänkningar (systoliskt -5 mm/Hg, diastoliskt -3,9 mm/Hg) (N=3517) ⁷² vid behandling med yoga. En annan studie ⁷² visade att yogaprogram som inkluderar både mental avslappning och andningsövningar gav högre blodtryckssänkningar (11/6 mm/Hg) jämfört med program som inte inkluderade alla de tre komponenterna (6/3 mm/Hg), d.v.s. kroppsövning, andning, avslappning. Vid rehabilitering av patienter efter stroke har yoga visats påverka ångest (N=72) ⁷³. Studier av patienter med metabola syndromet har visat en minskning av både systoliskt blodtryck och midjeförmåga ⁷⁴.

Astma/KOL

Yogabehandling vid astma har rapporterats uppvisa måttliga effekter på livskvalitet och symptomlindring (N=1048) ⁷⁵. Studier av yoga vid KOL-patienter har påvisat en låg effekt på sjukdomsspecifik livskvalitet (N=762) ⁷⁶. Senare studier har visat att fysisk funktionsförmåga och lungfunktion kunnat förbättras av yoga, framför allt där andningsövningar ingår ^{77,78}. Studier av patienter med obstruktiva andningssjukdomar allmänt har påvisat effekter som ökad livskvalitet, minskad självskattad ansträngning ⁷⁹ och ökad självbemästring ^{80,81,79,82-86}.

Hälsorelaterad livskvalitet och mental hälsa

En sammanställning av 26 översiktsartiklar vid olika kroniska sjukdomstillstånd visade att den bästa symptomlindringen erhöles vid tillstånd som smärta, ångest och depression ⁸⁷ (N=1084) ⁸⁸.

Motstridiga resultat har rapporterats hos patienter med ångest enligt skattningsskalor (N=319) där kortvariga effekter sågs av yoga. Däremot sågs ingen effekt vid analys av patienter med diagnostiserad ångest ⁸⁹. En större översikt (N=1272) visade en minskning av symptom vid depression efter yogabehandling ⁹⁰, medan en annan översiktsartikel visade på ett bristande underlag ⁹¹.

Vid mild till måttlig Parkinson ⁹² jämfördes yoga med styrketräning och stretching, och visade då likvärdiga effekter, medan däremot fler effekter av yoga avseende mental stress och symptomreglering och hälsorelaterad livskvalitet noterades (N=138).

Tabell C. Effekter på stress av yoga och mindfulness ⁹³ (42 RCT med aktiva kontrollgrupper N = 2944)

Fysiologisk parameter	Yoga	MBSR	Yoga och MBSR
HPA-axel - kortisol	Minskade	Minskade	Minskade
CRP	Ingen effekt	Ingen effekt	Ingen effekt
Diastoliskt blodtryck	Minskade (3.66 mmHg)	Minskade	Minskade
Systoliskt blodtryck	Minskade 5 mmHg	Minskade ej	Endast med yoga minskade
Fasteblodssocker	Minskade (4.53 mg/dl)	Oklart	
Blodfetter	LDL minskade		
Cytokiner	Ingen effekt	Minskade	Endast med MBSR minskade

Stresshantering

Yoga har ofta använts i stresshanterande syfte. En översiktsstudie av 42 RCT (Tabell C) sammanfattade effekten av yoga och mindfulness i blandade patientgrupper (kroppsövningar inkluderades i alla studierna och jämfördes med aktiva kontrollgrupper) på objektiva stressmarkörer. Positiva effekter på stress som effekter på kortisol, blodtryck och inflammationsmarkörer ⁹³ (N=2944) (Tabell C) rapporterades såväl med yoga som med mindfulness.

Stressreduktion har visats kunna ske parallellt med en ökning av hjärtfrekvensvariabilitet, och då både vid behandling vid yoga och thai chi vid varierande tillstånd. För att uppnå effekt på hjärtfrekvensvariabilitet och stress har en minimidos av ca 60 min per vecka bedömts tillräcklig ⁴⁵.

En annan översiktsartikel (N=1070) ⁹⁴ visade på bättre stresshantering av yoga mätt med både självrapporterade och fysiologiska parametrar.

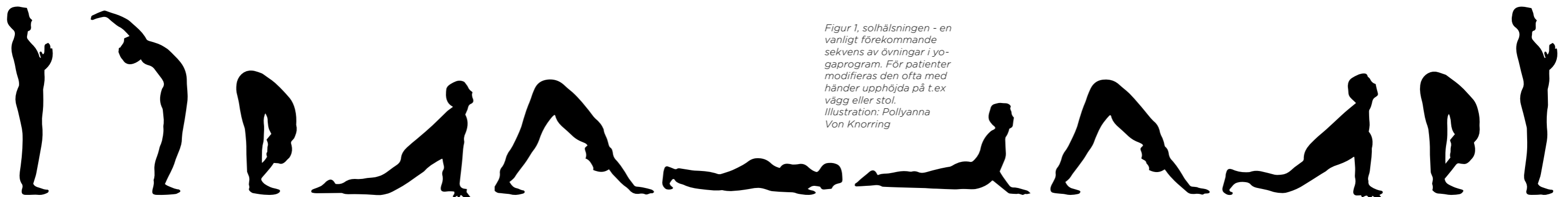
Sammanfattning:

Det totala antalet yogastudier har ökat kontinuerligt under senare år. Yoga har påvisats ha låga till måttliga effekter på olika sjukdomsparametrar vid ett flertal olika sjukdomstillstånd, inklusive vid behandling av cancer. De effekter som har rapporterats gäller hälsorelaterad livskvalitet år; symptomhantering, välbefinnande, ökad fysisk funktion, hantering av stress, smärta samt effekt på mentala symptom. Noteras bör att olika komplementära metoder där yoga ingår, kan ha mer eller mindre starka placebo- eller förväntanseffekter, vilket givetvis kan påverka utfallet. Generellt kan yoga företrädesvis användas som komplement till annan konventionell behandling i de fall där evidens finns.

MBSR = mindfulness based stress reduction

Fotnot: N = antalet per soner i studierna

Tabell B. Effekten av Yoga vid kronisk ländryggsvärk	Smärta	Fysisk funktion
Cochrane (N=1080) ⁴⁶	liten	måttlig
Agency for healthcare research and Quality (USA) ⁴⁷ (N=1466)	måttlig	liten



Figur 1, solhalsningen - en vanligt förekommande sekvens av övningar i yogaprogram. För patienter modifieras den ofta med händer upphöjda på t.ex vägg eller stol. Illustration: Pollyanna Von Knorring

Engelsk sammanfattning:

The number of publications on yoga research has increased. Yogic exercises are reported to have small to moderate treatment effects on different diseases, including cancer treatment. Most reported effects are in the area of health-related quality of life: symptom relief, wellness, increased physical function, stress management and increased mental health. Complementary treatments where yoga is included could produce placebo effects. In general, yoga can be used as a complementary treatment to different diseases where positive effects have been previously reported. ■



MARIAN E PAPP

Medicine doktor, Post-Doc och kursledare Karolinska Institutet



PER E WÄNDELL

Specialist allmänmedicin, senior Professor i Allmänmedicin vid Karolinska Institutet

Urval av referenser:

- Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev* 2019;1:CD012424.
- Desveaux L, Lee A, Brooks D. Yoga in the Management of Chronic Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. *Med. Care* 2015;53(7):653-61.
- Cramer H, Haller H, Dobos G, Lauche R. A Systematic Review and Meta-Analysis Estimating the Expected Dropout Rates in Randomized Controlled Trials on Yoga Interventions. *Evid Based Complement Alternat Med* 2016;2016:5859729.
- Gard T, Noggle JJ, Park CL, Vago DR, Wilson A. Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in human neuroscience* 2014;8:770.
- Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. The Safety of Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Am. J. Epidemiol.* 2015;182(4):281-93.
- Owen A, Wiles J, Swaine I. Effect of isometric exercise on resting blood pressure: a meta analysis. *J. Hum. Hypertens.* 2010;24(12):796-800.
- Youkhana S, Dean CM, Wolff M, Sherrington C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing* 2016;45(1):21-9.
- Larson-Meyer DE. A Systematic Review of the Energy Cost and Metabolic Intensity of Yoga. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2016.
- Green E, Huynh A, Broussard L, Zunker B, Matthews J, Hilton CL, et al. Systematic Review of Yoga and Balance: Effect on Adults With Neuromuscular Impairment. *Am. J. Occup. Ther.* 2019;73(1):7301205150p1-50p11.
- Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Vempati R, D'Adamo CR, Berhan BM. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;1:CD010671.
- Skelly AC, Chou R, Dettori JR, Turner JA, Friedly JL, Rundell SD, et al. 2018. Noninvasive Nonpharmacological treatment for chronic pain: A systematic review. U.S Department of health and human services and Agency for health care research and quality. Number 209. Rockville, MD.
- Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;1:CD011279.
- Saper RB, Lemaster C, Delitto A, Sherman KJ, Herman PM, Sadikova E, et al. Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial. *Ann. Intern. Med.* 2017;167(2):85-94.
- Li Y, Li S, Jiang J, Yuan S. Effects of yoga on patients with chronic nonspecific neck pain: A PRISMA systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2019;98(8):e14649.
- Foster NE, Anema JR, Cherkin D, Chou R, Cohen SP, Gross DP, et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *Lancet* 2018;391(10137):2368-83.
- Lin WF, Zhong MF, Zhou QH, Zhang YR, Wang H, Zhao ZH, et al. Efficacy of complementary and integrative medicine on health-related quality of life in cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Manag Res* 2019;11:6663-80.
- Kreutz C, Schmidt ME, Steindorf K. Effects of physical and mind-body exercise on sleep problems during and after breast cancer treatment: a systematic review and meta-analysis. *Breast Cancer Res. Treat.* 2019;176(1):1-15.
- Dong B, Xie C, Jing X, Lin L, Tian L. Yoga has a solid effect on cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a meta-analysis. *Breast Cancer Res. Treat.* 2019;177(1):5-16.
- Cramer, Lauche R, Klose P, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017/01/04 ed, 2017:CD010802.
- Hilfiker R, Meichtry A, Eicher M, Nilsson Balfe L, Knols RH, Verra ML, et al. Exercise and other non-pharmaceutical interventions for cancer-related fatigue in patients during or after cancer treatment: a systematic review incorporating an indirect-comparisons meta-analysis. *Br. J. Sports Med.* 2018;52(10):651-58.
- Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, Berlanstein DR, Topaloglu O, Gotay CC, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012(8):CD007566.
- Hartley L, Dyakova M, Holmes J, Clarke A, Lee MS, Ernst E, et al. Yoga for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2014(5):CD010072.
- Wu Y, Johnson BT, Acabchuk RL, Chen S, Lewis HK, Livingston J, et al. Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mayo Clin. Proc.* 2019;94(3):432-46.
- Lawrence M, Celestino Junior FT, Matozinho HH, Govan L, Booth J, Beecher J. Yoga for stroke rehabilitation. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;12:CD011483.
- Yang ZY, Zhong HB, Mao C, Yuan JQ, Huang YF, Wu XY, et al. Yoga for asthma. *Cochrane Database Syst Rev* 2016;4:CD010346.
- Gendron LM, Nyberg A, Saey D, Maltais F, Lacasse Y. Active mind-body movement therapies as an adjunct to or in comparison with pulmonary rehabilitation for people with chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2018;10:CD012290.
- Liu XC, Pan L, Hu Q, Dong WP, Yan JH, Dong L. Effects of yoga training in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *J Thorac Dis* 2014;6(6):795-802.
- Cramer H, Posadzki P, Dobos G, Langhorst J. Yoga for asthma: a systematic review and meta-analysis. *Annals of allergy, asthma & immunology : official publication of the American College of Allergy, Asthma, & Immunology* 2014.
- Holland AE, Hill CJ, Jones AY, McDonald CF. Breathing exercises for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;10:CD008250.
- McCall MC, Ward A, Roberts NW, Heneghan C. Overview of systematic reviews: yoga as a therapeutic intervention for adults with acute and chronic health conditions. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013;2013:945895.
- Cramer H, Lauche R, Ward L. Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depress. Anxiety* 2018.
- Cramer H, Anheyer D, Lauche R, Dobos G. A systematic review of yoga for major depressive disorder. *J. Affect. Disord.* 2017;213:70-77.
- Pascoe MC, Bauer IE. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *J. Psychiatr. Res.* 2015;68:270-82.

För fullständig referenslista och länkar kontakta: Marian.papp@ki.se

Länkar:

- <https://nccih.nih.gov/news/multimedia/infographics/yoga>
- <http://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap/kommentar/2019/11/vi-kan-ha-nagot-att-lara-av-komplementar-och-alternativ-vard/> (accessed 17 dec 2019)
- https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/statens-offentliga-utredningar/komplementar-och-alternativ-medicin-och-vard-_h7b328 (accessed 17 dec 2019)
- <http://ayush.gov.in/about-the-systems/yoga>, <http://ayush.gov.in/about-the-systems/yoga/definition-yoga>
- <http://www.mynewsdesk.com/se/yogobe-se/pressreleases/harmoniska-och-flummiga-eller-faafaenga-och-macho-saa-ser-svenskarna-paa-yogis-och-gymmare-1378300>
- <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>
- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-pa-recs-2010.pdf>
- <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/20-06-2018-yoga-is-a-valuable-tool-to-increase-physical-activity-and-decrease-noncommunicable-disease>
- <https://nccih.nih.gov/health/mindbody>
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>
- https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/physical_activity_guidelines_2nd_edition.pdf
- <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>
- <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm> (accessed 13 June 2019)
- <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>
- https://www.avmf.org/uploads/tx_szleitlinien/nvl-0071_s3_kreuzschmerz_2017-03.pdf
- <https://www.acponline.org/acp-newsroom/american-college-of-physicians-issues-guideline-for-treating-nonradicular-low-back-pain>