

SLIPP VÄRKEN

i höfter och knän

- 3 BRA YOGA-ÖVNINGAR

Smärta är en folksjukdom.

Mjuk yoga, som alla klarar, lindrar värken.

- Jag var utsliten inifrån och ut. I dag har jag inte ont någonstans. Tack vare yogan är jag frisk och mår bra, säger Ullis Karlsson, 41.

TEXT: ANNA BÄSÉN, GÖRAN BOLL FOTO: MIKAEL SJÖBERG



Expert
Göran Boll
tipsar

Kroppslig smärta, som att ha ont i höfter och knän är vanligt.

Sjukgymnasten Ullis Karlsson i Stockholm hade smärtor i bäcken och knän och var utbränd och deprimerad.

- Jag hade inte kunnat springa på flera år eftersom jag hade så ont i knäna. När jag började yoga kunde jag inte sitta i lätt yoga-ställning på golvet, jag fick sitta på en stol.

Men efter bara tre-fyra månader med medicinsk yoga vände det.

- Det är fantastiskt. Det gick faktiskt fort att bli av med smärtorna. Det känns som att yogan minskar stressen i hela kroppen.

IDAG ARBETAR ULLIS igen, driver egen yogastudio och leder yogaresor.

- Nu har jag kraft att leva och göra det jag älskar. Yogan har verkligen berikat mitt liv och förändrat min livsbana.

En viktig behandling mot smärta, exempelvis på grund av ledsjukdomen

artros som en halv miljon svenskar lider av, är just fysisk aktivitet.

Yoga är ett bra och mjukt sätt att

träna som passar många. Vetenskapliga studier visar att yoga bland annat kan minska stress och smärta, förbättra sömnen och det allmänna välbefinnandet.



MÅR BRA. Ullis Karlsson driver egen yogastudio och leder yogaresor.

DET FINNS ETT 30-tal vetenskapliga studier om yoga vid smärta vid knä-, höft- och andra ledproblem. Det har även gjorts en del mindre studier om yoga vid artros. En vetenskaplig genomgång från förra året av elva studier, gjord av amerikanska forskare vid

Johns Hopkins school of public health, visade att yoga inte hade några biverkningar och var bättre eller lika bra som annan träning. Bäst bevis fanns det för att yogan minskade symtom som ömma och svullna leder och gjorde det lättare att röra sig. Yogan ökade även känslan av att kunna klara sig själv och förbättrade den mentala hälsan.