



SAHLGRENKA AKADEMIN
INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP
OCH FYSIOLOGI
ARBETSTERAPI

PATIENTERS UPPLEVELSE AV MEDICINSK YOGA SOM EN ARBETSTERAPEUTISK INTERVENTION

Ida Hasselholm

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2024
Handledare:	Ann-Charlotte Lindström, MSc Leg. arbetsterapeut
Examinator:	Carin Willén, docent, Leg. Sjukgymnast,

Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi (examensarbete)
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2024
Handledare:	Ann-Charlotte Lindström MSc Leg. arbetsterapeut
Examinator:	Carin Willén, docent, Leg. Sjukgymnast, associate professor RPT
Sökord:	Yoga, arbetsterapi, mindfulness, meditation, upplevelser

Bakgrund	Ordet ”yoga” betyder förena och grundas på att förena kropp, sinne och själ för att skapa en balans. Det finns olika varianter av yoga och en av dessa är Medicinsk yoga. De är sammanflätade genom att huvudfokuset ligger på att få en så naturlig andning som möjligt. Inom yogan så läggs det även stort fokus på vad vi själva kan göra för att få bra levnadsvanor och göra bra val för att vårt levnadssätt ska bli en främjande faktor för hälsa snarare än en riskfaktor. Inom arbetsterapi så finns det ett mål i att inspirera och stödja personen till att själv vara delaktig i att skapa och behålla ett vardagsmönster som främjar en god hälsa. Då allt fler personer som söker vård i Sverige är intresserade av olika alternativ till traditionell sjukvård så skulle yoga i vården kunna ha stor potential. Inom arbetsterapi så är det inte lika vanligt med yoga som en intervention så det behövs mer kunskap kring vad yogan skulle kunna bidra med.
Syfte	Studiens syfte var att beskriva deltagarnas upplevelser av yoga som en arbetsterapeutisk intervention.
Metod	Denna studie är en litteraturstudie med kvalitativ ansats. Åtta artiklar valdes ut genom sökning i databaserna PubMed, Cinahl, Scopus och PsycINFO. Det insamlade materialet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.
Resultat	Fem teman identifierades: <i>Den fysiska kroppen, ökat självförtroende, positiva förändringar i livet, den mentala hälsan och gemenskap</i> . Dessa teman bestod av nio huvudkategorier.
Ev. slutsats	Patienter med olika hälsoproblem har beskrivit sina upplevelser av yogan. Resultatet visar på att merparten av upplevelserna som beskrivits har varit positiva. Litteraturstudien kan bidra med kunskap då den riktar sig till flertalet olika målgrupper och visar på en översikt på erfarenheter som tidigare inte beskrivits. Den är av nytta för arbetsterapeuter genom att visa på ett relativt nytt arbetssätt men även för patienter genom att den kan vara till stor hjälp för någon som testat olika metoder och tekniker men inte har hittat rätt än.

Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	ST 2024
Supervisor:	Ann-Charlotte Lindström MSc Leg. arbetsterapeut
Examiner:	Carin Willén, docent, Leg. Sjukgymnast, associate professor RPT
Keyword:	Yoga, occupational therapy, mindfulness, meditation, experiences

Background	The word "yoga" means to unite and is based on the idea of uniting body, mind and soul to create balance. There are different variations of yoga, and one of these is Medical Yoga. They are intertwined by the main focus being on achieving as natural breathing as possible. In yoga, there is a strong focus on that we ourselves can do to adopt good lifestyle habits and make good choices to make our way of life a promoting factor for health rather than a risk factor. In occupational therapy, there is a goal to inspire and support the individual to actively participate in creating and maintaining a daily routine that promotes good health. As more and more people seeking healthcare in Sweden today are interested in various alternatives to traditional healthcare, yoga in healthcare could therefore have great potential. In occupational therapy, yoga is not as common as an intervention, so more knowledge is needed about what yoga could contribute to.
Aim	The purpose of the study was to describe the participant's experiences of yoga as an occupational therapy intervention.
Method	This study is a literature review with a qualitative approach. Eight articles were selected through searches in the databases PubMed, Cinahl, Scopus and PsycINFO. The articles were compilations of participant's experiences of yoga. The collected material was analyzed using qualitative content analysis.
Result:	Five themes were identified in the results: <i>The physical body, increased self-confidence, positive life changes, mental health and community</i> . These themes consisted of nine main categories.
Conclusion	Patients with various health problems have described their experiences of yoga. The results indicate that the majority of experiences described have been positive. The literature review can contribute knowledge as it targets several different target groups and provides an overview of experiences that have not been previously described. It is beneficial for occupational therapists by showcasing a relatively new approach, and also for patients as it can be very helpful for someone who has tried various methods and techniques but has not found the right one yet.

Innehållsförteckning

Bakgrund	5
Metod	8
Urval.....	8
Datainsamling	8
Databearbetning	13
Etiska överväganden	14
Resultat.....	16
Låt kroppen vägleda dig.....	16
Upplevelser av hur kroppen påverkades	18
Att hantera livets utmaningar	19
Att tro på sig själv igen	19
Yogans påverkan i det långa loppet	20
Ökad livskvalitet i livet	21
Deltagarnas upplevelser av avslappningen	22
Att bli klarare i huvudet	23
Utförandet av yogan tillsammans med andra.....	24
Diskussion	26
Metoddiskussion	26
Resultatdiskussion.....	27
Slutsats	29
Referenser.....	30
Bilagor	32
Bilaga 1.	32

Bakgrund

Ordet ”yoga” betyder förena och grundas på att förena kropp, sinne och själ för att skapa en balans. Det finns olika varianter av yoga och grundläggande för alla är varierande rörelser, olika andningstekniker, medveten närvaro, avslappning och återhämtning. När vi tillåter oss att släppa på tankar och känslor samtidigt som vi låter kroppen slappna av, så ökar också vår förmåga att självläka. Det som utmärker medicinsk yoga jämfört med vanlig träning är att den inte enbart fokuserar på att stärka kropp, förbättra rörlighet och uthållighet. Medicinsk yoga, till skillnad från träning, främjar även en positiv påverkan på andning och humöret. Utöver detta bidrar även medicinsk yoga till ökad avslappning. I och med att rörelserna och positionerna går att variera i stort sett hur mycket som helst så kan yogan praktiseras både sittande på stol eller liggande/sittande på golvet. En stor fördel med denna typ av yoga är att den passar alla åldrar, alla typer av erfarenhet och kondition. Den kan utövas i valfri takt och anpassas efter personens förutsättningar (1).

Medicinsk yoga är sammanflätad med vanlig yoga genom att huvudfokuset ligger på andningen, att få en så naturlig andning som möjligt. Genom att andas färre andetag per minut så stillas vårt sinne och kroppen kan koppla av på ett sätt som gör att vi känner oss trygga och kan släppa ”garden”. En bristfällig andning ger ofta resultat som huvudvärk, sömnsvårigheter, oro, trötthet och spända muskler. För att kunna uppnå bästa möjliga välbefinnande så krävs noggrann eftertanke kring hur vi äter, tänker, sover och rör oss. Inom yogan läggs det stort fokus på vad vi själva kan göra för att få bra levnadsvanor och göra bra val för att vårt sätt att leva på ska bli en främjande faktor för hälsa snarare än en riskfaktor (1).

I en studie på Karolinska Institutet (2) konstaterades det att medicinsk yoga är den mest ekonomiskt fördelaktiga behandlingen för patienter med en ospecificerad ryggsmärta. Resultatet visade ett markant förbättrat tillstånd för de patienter som ingått i studien. Yogan gav lindring vid smärta, minska hjärtproblem, sänka blodtrycket och hjälpa patienter som lider av utbrändhet. Medicinsk yoga används idag inom svensk sjukvård på bland annat psykiatri, primärvården och hjärt- och cancervården (2).

Yogan är inte bara fördelaktig för vuxna utan även för barn i olika åldrar (3). Olika yogatekniker har använts på barn för att förbättra deras självkontroll, uppmärksamhet, koncentration och kroppsmedvetenhet. Yogan har även använts för att minska stress och ångest. Den yogateknik som vanligen används för barn är Hathayoga då yogaställningarna kan beskrivas som djur. Barnen uppmanas att andas djupt samt blir vägleda genom deras fantasi (3).

Erlandsson et al. (4) beskriver vikten av att inkludera personens vilja och motivation för att rehabilitera och förebygga åtgärder, det vill säga inte endast sträva efter att ta bort eller bota sjukdom och skada. Ungefär en tredjedel av alla som söker vård i Sverige är förändringsbenägna och har en holistisk syn på hälsa. De är intresserade av olika alternativ till traditionell sjukvård och önskar en hållbar vård för alla. Som arbetsterapeut finns ett mål i att inspirera och stödja personen till att själv vara delaktig i att skapa och bibehålla ett vardagsmönster som främjar en god hälsa. Ibland kan personens aktivitetsförmåga förändras eller nya omständigheter uppstå under livets gång. Då är det viktigt att motivera och hjälpa personen att kunna justera sitt vardagsmönster utefter situationen som hen befinner sig i (4).

Perspektivtriaden som beskrivs i ValMo-modellen (4) förklarar hur makro-, meso- och mikroperspektivet hänger samman och påverkar vårt liv beroende på vilka val vi gör. Genom att bestämma vilka aktiviteter vi vill lägga tid på och utföra under vardagen så kan vi också styra över hur vi vill att vår tillvaro ska se ut. Om vi väljer att lägga energi och tid på aktiviteter som gör att vi mår bra och främjar vår hälsa så skapar vi goda vanor för oss själva genom att det blir våra rutiner. I det långa loppet så kan våra dagliga val antingen leda till en positiv spiral med ökat välbefinnande eller en ond cirkel med ökad ohälsa (4). Detta kan förknippas med Berglinds (1) sätt att se på medicinsk yoga. Fokuset läggs på det som vi vill uppnå i livet och att stanna upp och reflektera kring vad som är meningsfullt på riktigt (1).

Sambandet mellan att vara medvetet engagerad i aktivitet och att känna en mening i det man gör är viktigt för att personen ska vara både motiverad och tillfredsställd i utförandet av olika aktiviteter. Kopplingar mellan att uppleva ”flow”, att vara delaktig i aktiviteter som skapar mening samt mindfulness genom medvetenhet och närvaro är sammanlänkade enheter som man möjligen inte kan skilja åt eller åtminstone inte bör göra det (5).

Enligt Erlandsson et al. (4) så har många människor idag en vardag som är fylld med massor av olika aktiviteter som ska göras för både en själv och för andra. Förväntningarna på att vardagens pussel ska gå ihop med allt från parallella göranden till plötsligt ändrade planer är höga. En förutsättning för att uppnå en god hälsa är inom arbetsterapin ett balanserat aktivitetsmönster. Det är en faktor att samhället som stort, och den enskilda individen behöver vidta åtgärder för att motverka en ohälsosam livsstil genom att bland annat ändra på vardagsrytmen och tidsanvändningen under dagen. Arbetsterapeuters kunskap om sambandet mellan hälsa och aktivitet är central i arbetet med patienter som blir sjuka på grund av sin livsstil (4). Berglind (1) beskriver att många människor idag lever ett liv där allt ska gå så fort som möjligt, och konsekvenserna av detta levnadsätt är att vi då kan riskera att tappa kontakten med oss själva. Det är av betydelse att kroppen får möjlighet att växla mellan vila och aktivitet för att tillåta kroppen att återhämta sig. Om kroppen får den återhämtning som behövs så blir den mer kapabel att hantera de påfrestningar och krävande fysiska sysslor som vardagen innebär. Yogan kan fungera som en motkraft till dagens snabba tempo, där det i stället handlar om att skapa plats för reflektion och att bara vara. När vi blir stressade eller känner oss överväldigade är vår andningen bland det första som påverkas, så genom att andas långsamma med färre andetag per minut så kan vi också påverka vår hälsa (1).

Den yogan som används i den svenska vården benämns oftast som medicinsk yoga, denna typ av yoga är däremot inte integrerad i andra länder utan där benämns yogan som används i terapeutiskt syfte som endast yoga eller andra yogaformer (6).

I dagsläget finns det begränsade studier om hur arbetsterapeuter kan använda sig av yogan som en intervention för att hjälpa andra personer. De studier som finns belyser patienternas upplevelser av yogan som en arbetsterapeutisk intervention men endast inom begränsade patientgrupper och inte blandade patienter i samma studie. I en studie (7) jämfördes vanlig vård (läkarbesök, akupunktur, massage, näringsrådgivning mm) och yoga som intervention. Detta gjordes för att se om det fanns några skillnader när det kom till depression, dagliga aktiviteter och aktivitetsutförandet hos personer med kronisk smärta. Studiens resultat visade att de deltagare som var med i gruppen som fick vanlig vård sågs det inga förbättringar i någon av kategorierna. De som fick yoga visade förbättringar inom både aktivitetsutförandet och tillfredsställelse, samt minskad depression (7). I en annan studie (8) på patienter med en hjärnskada undersöktes deltagarnas upplevelse och upplevda fördelar med yoga. Resultatet i

denna studie visade på att deltagarna upplevde förbättringar inom avslappning, fysiskt välbefinnande, känslomässigt välbefinnande, att vara närvarande och självmedvetenhet efter att ha utövat yoga (8).

I och med att ca en tredjedel av alla som söker vård i Sverige är intresserade av olika alternativ till traditionell sjukvård så skulle yoga i vården kunna ha stor potential. Inom arbetsterapi är det inte lika vanligt med yoga som intervention, därför behövs mer kunskap kring vad yogan skulle kunna bidra med. I denna studie vill författaren ha med flera målgrupper samt både vuxna och barn som deltagare för att kunna belysa upplevelser i olika patientgrupper. Författaren hoppas på att denna studie kan bidra till ökad kunskap av yogans betydelse och hur den skulle kunna integreras i arbetsterapin.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att beskriva och systematiskt sammanställa vuxna och barns upplevelser av medicinsk yoga som en intervention inom arbetsterapi.

Metod

För att kunna besvara syftet valde författaren att göra en systematisk litteraturstudie av artiklar med en kvalitativ metod. Studien har en induktiv studiedesign (9) i och med att författaren så förutsättningslöst som möjligt studerade det valda ämnet genom att analysera artiklar kopplade till arbetsterapi (9).

Urval

Studien fokuserar på flera olika målgrupper för att fånga in så många personers upplevelser som möjligt av medicinsk yoga. Syftet var för att kunna sammanställa resultaten mellan de olika målgrupperna. Författaren strävade efter att hitta artiklar med så stor variation som möjligt på deltagarnas ålder, kön, diagnoser och boendeländer, för att få en så bred bild som möjligt av de olika deltagarnas upplevelser av den medicinska yogan. För att kunna hitta relevanta artiklar som svarar mot syftet så valde författaren följande inklusions- och exklusionskriterier vid sökningen i de olika databaserna:

Inklusionskriterier:

- Artiklar som utgår från patientens perspektiv
- Alla typer av yoga
- Artiklar med kvalitativ metod
- Studier på deltagare i alla åldrar, inklusive barn
- Artiklar publicerade mellan 2010–2024

Exklusionskriterier:

- Artiklar som inte svarar mot studiens syfte
- Artiklar som inte har en intervju med deltagarna
- Artiklar med kvantitativ metod

Datansamling

För att kunna hitta relevanta artiklar gjorde författaren en litteratursökning i de olika databaserna PubMed, Cinahl, PsycINFO och Scopus. Enligt SBU:s metodbok (10) så ska datansamlingen göras i flera olika databaser med olika sökstrategier då de olika databaserna har olika format för hur man söker (10). För att hitta rätt sökord så tog författaren hjälp av en bibliotekarie från hälsovetarbackens bibliotek på Göteborgs universitetsbibliotek.

De sökord som användes i samtliga databaser var ”yoga”, ”meditation”, ”medical yoga”, ”mediyoga” och ”mindfulness” eftersom detta var huvudämnet i studien. Alla sökblock och sökord innefattade de booleska termerna OR och AND för att kombinera sökorden samt avgränsa sökningen. Sökningen i PubMed var bredast och innefattade tre olika sökblock. De sökord som lades till i denna sökning var ”patient satisfaction”, ”patient perspective”, ”patient experience” samt ”occupational therapy”, ”occupational therapist” och ”occupation” för att

kunna komma ännu närmare syftet med studien. Den första sökningen i databasen Cinahl resulterade i för få artiklar med de olika sökblocken så en andra sökning innefattade i stället endast ett av sökblocken med ett tillägg av sökordet ”health focus” då författaren observerat detta ord i flera andra studier. I databaserna Scopus och PsycINFO användes två av sökblocken då tre sökblock resulterade i en för liten sökning. På Scopus lades även ”title-abs-key” till innan sökordet vilket menas med att något av sökorden måste finnas med i antingen titeln, abstraktet eller som ett keyword. Sökningen utan att lägga till dessa resulterade i flera tusen artiklar. Fyra artiklar hittades under ”liknande artiklar” till två av artiklarna från databassökningen och beslutet togs om att inkludera dessa artiklar.

Tabell 1. Sökningen i de olika databaserna.

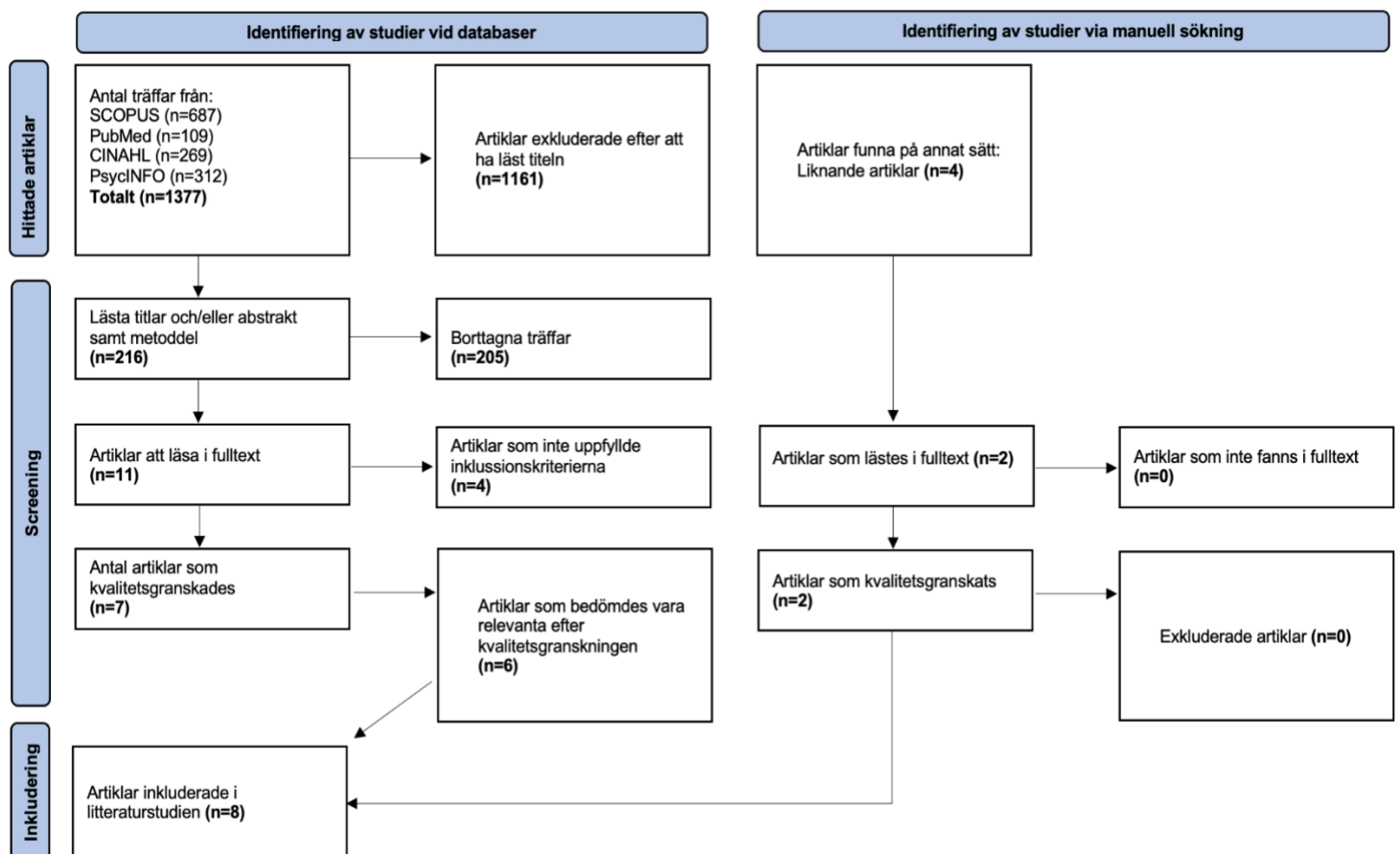
Databas	Datum	Sökord	Antal träffar
PubMed	20/1 - 2024	Patient satisfaction OR patient perspective OR patient experience AND Yoga OR meditation OR medical yoga OR mediyoga OR mindfulness AND Occupational therapy OR occupational therapist OR occupation	109
Cinahl	12/2 – 2024	Yoga OR meditation OR “medical yoga” OR mediyoga OR mindfulness AND “Health focus”	269
Scopus	12/2 – 2024	(yoga OR meditation OR “medical yoga” OR mediyoga) AND (“occupational therapy” OR “occupational therapist”)	687
PsycINFO	12/2 – 2024	Yoga OR meditation OR medical yoga OR mindfulness Occupational therapy OR	312

		occupational therapist OR occupation	
Totala artiklar			1377

Efter att titel, abstrakt och metoddel lästs på de utvalda 1377 artiklarna var det 11 artiklar som blev utvalda att läsas i fulltext. En av artiklarna fick beställas till biblioteket i fysisk form för att kunna läsas i fulltext. En artikel blev exkluderad från arbetet på grund av att den innehöll kvantitativ data och inte intervjumaterial. En annan artikel blev exkluderad för att den inte hade med deltagarnas perspektiv på yogan och därmed inte svarade mot studiens syfte. En tredje artikel blev exkluderad för att den endast hade med lärarnas perspektiv och en fjärde artikel blev exkluderad då det var en sekundär analys av en annan studie. I de fyra artiklarna som hittats via manuell sökning lästes titel, abstrakt samt metoddel. Författaren valde att gå vidare med två av dessa artiklar att läsa i fulltext då de andra två inte svarade mot syftet. De återstående sju artiklarna från databaserna samt de två artiklar som hittats via manuell sökning valdes ut för kvalitetsgranskning.

För att beskriva de olika stegen i urvalsprocessen så användes Prisma flödesschema (11).

Figur 1. Flödesschema över urvalsprocessen



För att granska de utvalda nio artiklarna så användes granskningsmallen ”bedömning av studier med kvalitativ metodik” från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (12). Artiklarnas kvalitet granskades utefter en sammanvägd bedömning av metodologiska brister som gjordes enligt kriterierna obetydliga eller mindre brister, måttliga brister och stora brister.

En av artiklarna bedömdes ha för smalt intervjumaterial och uteslöts under kvalitetsgranskningen. Tre av artiklarna som kvalitetsgranskades bedömdes ha obetydliga eller mindre brister, medan resterande fem artiklar bedömdes ha måttliga brister. Det var ingen av artiklarna som hade stora brister. Slutligen valde författaren att ta med 8 artiklar i litteraturstudien efter att kvalitetsgranskningen var gjord.

Tabell 2. Inkluderade artiklar efter kvalitetsgranskningen

Författare, år och land	Syfte	Metod och deltagare	Målgrupp	Kvalitetsgranskning
Case-Smith J, Klatt M, Sines JS. (3) 2010 USA	Att förstå den upplevda meningen och uppfattningen hos elever i en tredjeklass av ett 8-veckors yogaprogram i sammanhanget av deras hem- och skolliv	Kvalitativ metod 21 barn	Elever med en risk för inlärningssvårigheter	Måttliga brister - Reflexivitet och validitet var oklart - Oklart om forskarna hade någon relation till deltagarna
Anthony pillai J, Hapidou EG, Huang A. (13) 2023 Kanada	Att utforska deltagarnas uppfattningar om yogaprogrammet för kronisk smärta genom tematisk innehållsanalys med jämförelse av kön, veteran- eller civilstatus och leveransmetoder	Kvalitativ metod 41 deltagare (29 veteraner och 12 civila deltagare)	Kronisk smärta	Måttliga brister - Reflexivitet och validitet var oklart - Relation till deltagare och hantering av sin förståelse var oklart
Hu C.J, Rashedi R.N, Wajanakunakorn M. (14) 2019 USA	Att undersöka barnens perspektiv på effekterna av en klassrumsbaserad intervention	Kvalitativ metod 154 barn i åldrarna 4–6 år från 6 olika skolor	Förskolebarn (med förebyggande syfte att främja självreglerande färdigheter i tidig utveckling)	Obetydliga eller mindre brister

Burk BN, Schmid AA, Shinew KJ, Kuhlenschmidt MC, Van- Puymbroeck M. (15) 2013 USA	Beskriva de hälsofördelar som rapporterats av bröstcanceröverlevare efter en 8-veckors yoga intervention	Kvalitativ metod 18 kvinnor	Kvinnor som överlevt bröstcancer	Obetydliga eller mindre brister
Bergmann N, Böge K, Fuchs LM, Hahn E, Hahne I, Mähler F, Pijnenborg GHM, Schulze T, Ta TMT, Zierhut MM. (16) 2021 Tyskland	Att undersöka inlagda patienter med SSD's subjektiva upplevelser av en yoga-baserad gruppintervention	Kvalitativ metod och kvantitativ metod 25 deltagare	Inlagda patienter med olika psykotiska tillstånd	Måttliga brister - Relation till deltagare var oklart - Hantering av förförståelse var oklart - Oberoende av finansiella eller andra förutsättningar var oklart
Hardison ME, Roll SC, Takata SC. (17) 2020 USA	Att fånga patienters upplevelser och acceptans för användningen av två mind-body interventioner inkluderade i deras handterapisessioner	Kvalitativ metod 8 deltagare	Patienter med muskuloskeletala sjukdomar	Obetydliga eller mindre brister
Hawtin H, Sullivan C. (18) 2011 Storbritannien	Denna studie undersökte patienter med en reumatisk sjukdoms upplevelser av mindfulness- träning	Kvalitativ metod 5 deltagare	Patienter med en reumatisk sjukdom	Måttliga brister - Litet urval av deltagare - Forskare har relation till deltagare (ena forskaren är även kliniker)
DeBaun- Sprague E, Gilles AE, Maguire JM, Miller KK, Mueller AL, Schalk N, Schmid AA,	Att lägga till yogaterapi i rehabiliteringen för inlagda patienter för att se om dom valde att delta i både yogan och sin vanliga dagliga terapi samt	Kvalitativ och kvantitativ metod 55 deltagare	Inlagda patienter med olika typer av tillstånd	Måttliga brister - Reflexivitet var oklart - Relation till deltagare var oklart

Van- Puymbroeck M. (19)	deras upplevelser av yogan			- Hantering av förförståelse var oklart
2015				
USA				

Databearbetning

Nästa steg i processen var att analysera de utvalda artiklarna och detta gjordes utifrån Graneheim och Lundmans (20) innehållsanalys för kvalitativ data. En induktiv ansats valdes där författaren så förutsättningslöst som möjligt analyserade texterna som var baserade på deltagarnas berättelser om deras upplevelser (20). I denna innehållsanalys bryter man ner meningar eller stycken ur texten i meningsenhet, kondenserad meningsenhet, kod, underkategori och kategori. Författaren skrev ut alla artiklar i fysiskt format för att sedan färgkoda varje artikel i en enskild färg. Under tiden som artiklarna färgkodades och stycken togs ut så skrevs meningsenheter i ett dokument med de olika färgerna för att veta vilken meningsenhet som tillhörde vilken artikel. Varje meningsenheten skrevs sedan om till kondenserad meningsenhet och dessa kodades. Koderna lades sedan in i passande underkategorier som sedan blev till kategorier. Författaren har utgått ifrån meningsenheterna för att därefter sätta samman dessa i olika kategorier. Exempel från dataanalysen visas i tabell 3.

Tabell 3. *Utdrag från dataanalysens olika delar*

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
”Jag har blivit bättre på att fokusera på vad som är viktigt för mig.”	Bättre på att fokusera på det viktiga.	Fokus på det viktiga	Vart fokuset läggs någonstans	Att bli klarare i huvudet
”En sak som yogan påminde mig om är att jag fortfarande är kapabel att göra rörelser som jag inte trodde att jag kunde utföra. Till exempel har det vart en inbillning för mig att kunna placera min fot på mitt lår tills vi arbetade oss	Jag är fortfarande kapabel att göra sådant jag inte trodde jag klarade. Det gjorde inte heller lika ont som jag trodde och jag kände mig avslappnad och mer flexibel efteråt. Tacksam för det.	Klarar mer än jag tror Minskad smärta	Jag är fortfarande kapabel Minskad smärta	Att tro på sig själv igen Att hantera livets utmaningar

upp till positionen och jag faktiskt gjorde det. Det gjorde inte heller ont så som jag tänkt att det skulle göra och det fick mig att känna mig avslappnad och mer flexibel efteråt. Så tacksam för det. ”				
”Att lära mig hur viktigt det är att röra på vätskan i lederna har varit avgörande för mitt humör sedan jag lärde mig det. Jag startar alltid dagen med yoga och det har vart en stor fördel för stabiliteten i mitt humör.”	Nya lärdomar som varit avgörande för mitt humör. Blir stabil i humöret av att starta dagen med yoga.	Stabilare humör	Yogan förändrade mig	Yogans påverkan i det långa loppet
”Avslappning är bra... Morgon, eftermiddag, och dagliga ansträngningar för att slappna av sinnet, kroppen och själen är ett måste.”	Dagliga ansträngningar för att slappna av sinnet, kroppen och själen är ett måste.	Avslappning som en daglig rutin	Skapa positiva vanor	Yogans påverkan i det långa loppet
”Klassuppsättningen och ljudet från korridoren var förmodligen inte det bästa, men med tanke på COVID var det så bra som det kunde bli.”	Klassuppsättningen och ljud från korridoren var inte det bästa.	Negativ miljö	Störande moment	Utförandet av yogan tillsammans med andra

Etiska överväganden

Författarens förförståelse och erfarenheter kring det valda ämnet skulle kunna påverka resultatet av studien (9) då det finns en viss kunskap om ämnet redan innan påbörjan av arbetet (9). Det finns oftast en strävan kring ett visst resultat vid skrivandet men för att resultatet ska bli så trovärdigt som möjligt så kommer författaren att hålla sig opartisk genom att dokumentera alla resultat i artiklarna, både de bra och de sämre. Författaren använde sig av inklusions- och exklusionskriterier för att hitta lämpliga artiklar och sedan granska dessa med hjälp av granskningsmallar för att kunna utesluta artiklar som inte är relevanta.

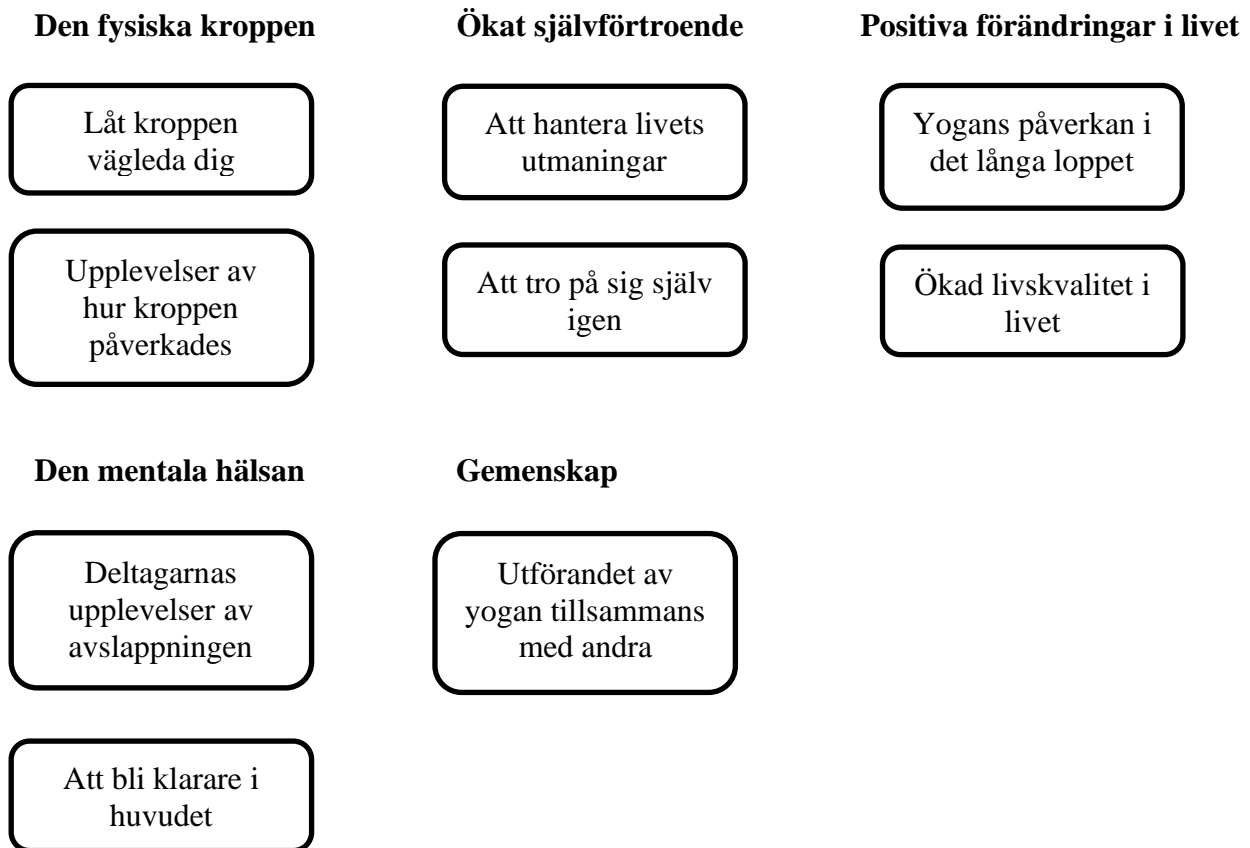
Alla artiklar som använts i studien är på engelska vilket kan leda till missförstånd vid översättning på svenska. Sju av artiklarna i studien var etiskt granskade. En av artiklarna (19) hittade författaren inte någon information om etisk granskning på.

Denna studie har endast en författare vilket kan vara både för- och nackdelar. Fördelarna är att studien bara har en persons förförståelse, erfarenheter och värderingar att förhålla sig till och detta kan minska risken för bias. Nackdelarna kan vara att det inte blir lika mycket diskussioner och reflektioner under arbetets gång när det endast är en författare. För att undvika detta så mycket som möjligt så kommer författaren att diskutera idéer och tankar med klasskamrater och närstående personer.

I och med att studien är en litteraturstudie så kom författaren inte själv i kontakt med deltagarna eller medverkade vid studien. Detta kan påverka resultatet genom att författaren exempelvis kan misstolka det som deltagarna sagt (9).

Resultat

Utifrån analysen togs fem teman fram som delar in de olika upplevelsorna av yogan som deltagarna beskrivit. I dessa teman finns det nio huvudkategorier och i varje huvudkategori togs underkategorier fram som förklarar de olika upplevelsorna mer specifikt.



Figur 2. Huvudkategorierna indelade i olika teman

Låt kroppen vägleda dig

Att låta kroppen vägleda en kan innebära att man lyssnar på vad kroppen säger och agerar utefter det. Ibland kan man behöva anpassa aktiviteter efter ens behov eller vända sig inåt och lära känna kroppen på riktigt. Denna huvudkategori innehåller underkategorierna: *Att anpassa yogan efter min förmåga*, *En intervention som passar alla* och *Att gå in i sig själv och våga släppa taget*.

Att anpassa yogan efter min förmåga

Vissa aktiviteter eller träningsklasser kräver att man har de förmågor som behövs för att kunna delta, men träningsformen yoga går alltid att justera så att den passar vem som helst. Deltagarna beskriver att när vissa positioner var för fysiskt utmattande så kunde dom alltid gå

tillbaka till en lättare position en stund (16). Det var tacksamt att kunna utföra yogan utefter sina egna behov och även att kunna göra övningarna vart som helst, det gav en känsla av frihet (13,3). Träningen kändes inte heller lika svår när man har inställningen att göra det som känns bra för kroppen i stället för att känna en press över att man måste utföra den optimalt (16) Detta förklarar en deltagare mer ingående:

”Jag gillar att en hade friheten att kunna anpassa träningen efter sina egna behov... Jag anser att det är avslappnande att veta att det inte handlar om att prestera utan mer om att engagera mig i positionerna på ett avslappnande sätt som gynnar mitt välbefinnande i stället för att leverera maximal prestation.” (16, s.6)

Det krävs inte stora steg för att bli aktiv igen, utan det handlar oftast mer om att bli uppmärksam på kroppen. Ju mer man gör träningen, desto positivare blir effekten av den (16). En deltagare beskriver att yogan fick henne att genomföra mer under dagarna när hon höll ett jämnt tempo, något hon inte har lyckats med på årtal (13).

En intervention som passar alla

Interventionen kändes genomförbar i och med att det var en blandning av olika övningar och att den upplevdes som en trygg plats för deltagarna (16). Yogan var hjälpsam även för någon som utförde den en liten stund, om man är i behov av hjälp så borde man delta (19). Om man är en person som inte är så van vid träningen och vill ha ett träningsprogram som inte är alltför ansträngande så kan yogan passa bra (15). Detta beskriver en deltagare i citatet nedan:

”Du vet, jag är av åsikten, vet du vad? Hela denna studie, den koncentrerade sig på bröstcancer överlevare. Men mycket av det som yogan innehåller skulle vara bra för alla sorts cancer överlevare – och inte endast bröstcancer överlevare. Yoga är jätte bra för alla personer som inte brukar springa maratons, tränar varje dag eller simmar varje dag. Det är ett bra träningsprogram som inte är alltför påfrestande”. (15, s.313)

Att gå in i sig själv och våga släppa taget

Yogaträningen fick deltagarna att komma bort från omvärlden för en stund och in i sin egen värld för att ta hand om sig själv. Detta bidrog till att deltagarna kände en distans till sina problem och sin oro, smärtan blev även som bortblåst för en stund (3,16). Man utvecklar en känsla för sin egen kropp och upplever sig själv genom att man lär sig vad kroppen klarar av (16). Interventionen beskrivs vara bra för att kunna se hela individen, man kan säga att sinnet och kroppen smälter samman och blir som ett (17,13). För vissa patienter så blev känslan av att gå in i aktiviteten och sig själv så stor att dom upplevde ett flow:

”Jag hade inte så mycket koll på mig själv längre. Jag kan bara säga att det inte fanns något annat förutom klassen. Ja, och för mig, så var det som ett flow... Jag minns när jag fick en F-diagnos att jag tänkte att andra människor alltid skulle vara lyckligare än mig, att de var friskare och så vidare. Men det var en stund då jag fångade mig själv tänka, 'just nu, i detta ögonblick, skulle jag inte vilja byta med någon annan i världen'”. (16, s.8)

Yogan hjälpte även deltagarna att kunna slappna av utan att bli för spända, när smärtan kom blev det då också lättare att försöka släppa taget om den (17).

Upplevelser av hur kroppen påverkades

I denna kategori har upplevelser om hur den fysiska kroppen påverkats av yogan samlats. Vissa deltagare kände att yogan hjälpte till i deras läkningsprocess, andra upplevde att dom blev starkare medan vissa var för trötta för att kunna delta. Denna huvudkategori innehåller tre underkategorier: *Hjälp i läkningsprocessen*, *Förbättringar i kroppen* och *Brist på energi*.

Hjälp i läkningsprocessen

Deltagarna beskrev hur yogan hjälpt till i deras läkning genom avslappning och att använda olika andningstekniker (19). Efter olika cancerbehandlingar så har kvinnorna fått strama ärrvävnader och blivit svagare i kroppen, men detta förbättrades efter att ha utfört yogan:

”Jag opererades för 5 år sedan och området där dom tog bort vävnaden är fortfarande väldigt väldigt stramt. Jag menar, jag har alltid gjort dom sakerna som doktorn sa att jag ska göra, men det är fortfarande väldigt stramt. Jag har märkt att yogan har hjälpt med att göra det mindre stramt.” (15, s. 37)

En grupp kvinnor pratade även om att yogan hjälp dom att skyddas från ytterligare skada, såsom att rensa kroppen från gifter. Rörelserna av yogan kan förhindra lymfödem, som är ett vanligt tillstånd att få som bröstcanceröverlevare (15).

Förbättringar i kroppen

Att bli starkare var ett resultat från yogan som många deltagare upplevde (14,16). Ett av barnen förklarade att yogan hade bidragit med energi så att hen kunde springa jätte fort. Balansen förbättrades också och barnet lärde sig även att bli mer flexibel genom att stretcha. Ett annat barn förklarade att impulserna minskade när hen tar sig tid till att utföra stretchningen ordentligt (14). Yogan beskrevs förbättra rörligheten och deltagandet påminde personen om att rätta till hållningen (13,15). En av deltagarna beskrev även att yogan hjälpte kroppen att vakna:

”Yoga hjälper dig... att må bra och det hjälper dig att väcka din kropp.” (3, s. 232)

Brist på energi

Vissa deltagare tyckte att det var svårt att delta i sessionerna för att dom var lite för långa (18). Yogan utfördes oftast i slutet på dagen och detta var något som en del inte gillade. Ibland var vissa för trötta för att kunna delta i yogan då dom hade andra terapitider inbokade samma dag (19). Ett önskemål om att yogan kunde ha gjorts i kombination med annan terapi kom från en deltagare:

”Gör det i kombination med terapin i stället för att man ska vänta och bli trött efter all terapi man har. Dom borde kunna ta med den i ens 3-timmar terapi.” (19, s. 146)

Att hantera livets utmaningar

Lindring av smärta och stress kan skapa en känsla av kontroll och att man klarar av att slappna av bättre. Denna huvudkategori består av två underkategorier: *Minskad smärta* och *Ändrade stressnivåer*.

Minskad smärta

Den brännande smärtan som alltid annars fanns där vid kroppsskanningen försvann efter att deltagaren tänkte på sin andning. Användandet av stillsamma och lugna rörelser bidrog också till att lindra smärtan. Tanken på att utföra vissa övningar kan kännas jobbigare än vad det är, men det gjorde inte heller så ont som deltagaren trodde att det skulle göra och det var både avslappnande och tacksamt att veta (13). En av yogapositionerna som bestod av stretchning blev en favorit trots att den gjorde lite ont, barnet förklarade att smärtan gav en lättnad och att det då blev en positiv känsla (14). Deltagarna tyckte att dom blev mer medvetna över hur dom kan reagera på smärtan och därmed kontrollera den, ibland funkade det med att omdirigera fokuset (18,19). En deltagare förklarar att interventionen hjälpte henne att:

”Ta reda på vart smärtan fanns någonstans... bryta isär den... fördjupa sig in i den. Detta gjorde att jag kunde vila mig igenom smärtan i stället för att försöka kämpa mig igenom den.” (18, s. 139)

Ändrade stressnivåer

Många deltagare pratade om andningen inom yogan som en stresslindrande fördel och att stressnivåerna kan ändras när man testar att andas in och ut (15,14). Engagerandet i yogan hjälpte deltagarna att minska stress, ångest och oro (19). En patient berättar mer om hur yogan hjälpt:

”Nu gör jag det ganska ofta. Det känns bra. Jag visste inte att det var en yogaposition. Det är ett bra sätt att bli av med stress; det har lindrat min oro.” (19, s. 145)

Att tro på sig själv igen

Efter sjukdom eller skada kan det ibland vara svårt att klara av sådant som man alltid innan klarat av. Ett ökar självförtroende och att våga lita på sig själv kan få en att komma till insikt med att man faktiskt klarar mer än vad man tror. Denna huvudkategori innehåller två underkategorier: *Jag är fortfarande kapabel* och *Jag vågar mer*.

Jag är fortfarande kapabel

Flera deltagare beskrev att yogan fick dom att känna sig kapabla igen, att dom faktiskt klarar sådant som dom inte trodde att dom skulle klara (13,16). När man märker att man klarar mer än vad man tror så påverkas humöret och man känner sig glad (15). Genom att bevisa för sig själv att man kan så ökar också känslan av kontroll. Man kan få sig själv att må bättre genom att man klarar av saker (17). En deltagare berättar att hon lyckades med en rörelse som hon inte trodde att hon kunde klara av:

”En sak som yogan påminde mig om är att jag fortfarande är kapabel att göra rörelser som jag inte trodde att jag kunde utföra. Till exempel har det varit en inbillning för mig att kunna placera min fot på mitt lår tills vi arbetade oss upp till positionen och jag faktiskt gjorde det. Det gjorde inte heller ont så som jag tänkt att det skulle göra och det fick mig att känna mig avslappnad och mer flexibel efteråt. Så tacksam för det.” (13, s. 7)

Ett barn berättade även att yogan bidrog till att känna sig redo och att veta vad man ska göra utan att bli förvirrad (3).

Jag vågar mer

Ökat självförtroende bidrar till att man vågar testa nya saker som man innan varit osäker på. Rädslan byts ut mot ett nytt behov av att testa det som man innan varit rädd för (15). Vissa övningar tyckte deltagarna kändes jobbiga att utföra, men när man sedan hade en lättare övning så var det värt att gå igenom det jobbiga och få den lättare övningen som en ”belöning” efteråt (16). En deltagare beskriver yogaprogrammet som en hjälp för att kunna kontrollera kroppen och övervinna sina begränsningar:

”100% viljestyrka. Att kunna kontrollera min andning och meditation har ökat mitt självförtroende att övervinna min funktionsnedsättning.” (19, s. 146)

Yogans påverkan i det långa loppet

I denna huvudkategori så presenteras upplevelser där deltagarna kände att någonting hos dem ändrades och att det fanns en vilja till att fortsätta att utföra yogan efter att interventionen var klar. Denna huvudkategori innehåller två underkategorier: *Viljan till att fortsätta med yogan* och *Yogan förändrade mig*.

Skapa positiva vanor

Yogaträningen gjorde ett så stort avtryck på vissa deltagare att den blev integrerad i deras dagliga rutiner (16,17,13). Att avsätta tid några gånger under dagen till avslappning är ett måste, det hjälper både kropp, sinne och själ att slappna av. Yogaträningen var även en stor hjälp i att stabilisera humöret och utfördes varje morgon innan start av dagen (13). En av deltagarna beskriver mer utförligt hur hon fick en förbättrad hälsa genom att tillföra yogan som en aktivitet i vardagen:

”I stort sett, på morgonen, innan jag försöker med några av mina övningar, börjar jag lyssna på meditationen. Den hjälper mig att koppla av. Den hjälper mig att tänka. Mitt humör har förändrats. Jag är mer positiv i stället för att vara mer negativ. Först kände jag mig väldigt nedstämd för att jag inte känner mig normal. Så, meditationen har hjälpt mig att förbättra mitt sätt att tänka. Den har även förbättrat övningarna. Om det inte vore för meditationen som jag hade i terapin, hade jag aldrig känt till den och jag hade inte mått bättre.” (17, s. 127)

Motivationen till att fortsätta med olika typer av träning kom efter att deltagare var med i yogaprogrammet (16).

Yogan förändrade mig

Flera deltagare beskrev att yogan hjälpt dom att hantera sina problem med frustration och ilska (19,3). Till och med en liten stund av yoga kan vara hjälpligt för någon som behöver det. Jag kände mig bättre redan efter två sessioner, min andningskapacitet ökade. Frustrationen som jag hade under återhämtningen blev lättare att hantera (19). Flera av barnen kände att yogan hade hjälpt dom med sina problem med ilska genom att lära sig att ta det lugnt och att ändras från dålig till bra (3). Ett av barnen beskriver i citatet nedan hur yogan hjälpte:

”När jag gjorde yoga programmet, så hjälpte det mig med mina problem med ilska för när folk rullade på ögonen och så åt mig, bråkade jag bara, men nu säger jag till läraren.” (3, s. 233)

Lugn och acceptans var andra faktorer som deltagare uppnått efter programmet (18).

Ökad livskvalitet i livet

I denna huvudkategori så har författaren samlat de upplevelser där deltagarna beskrev att dom har fått ett ökat välbefinnande, är mer glada, mer lekfulla eller där man har lärt sig att uppskatta omgivningen mer. Denna huvudkategori består av tre underkategorier: *En känsla av välbefinnande*, *Yogan bjöd in till lek och fantasi* och *Påverkan från omgivningen*.

En känsla av välbefinnande

Förbättringar var tydligt märkbara för deltagarna och interventionen beskrevs som att ha förbättrat deras välbefinnande, humör och smärta (16). Ett barn beskrev att det kändes bra i hjärtat av att utföra yogan (14).

Deltagandet fick många att känna sig mentalt och känslomässigt starkare, som att dom var på en bra plats och att dom blev mer fridfulla (3,15). För vissa var det till och med så starkt att dom kände att dom upplevde extas av att medverka under sessionerna:

”När jag är på väg ut efter att ha medverkat i sessionen, så känner jag av min rygg och mina axlar, men på ett positivt sätt och då tänker jag ”åh vilken bra dag!”. Det är som att kroppsdelarna introducerar sig för varandra igen och blir vänner, som i ett känslomässigt positivt sammanhang. Att ha allt ”ombord” igen, att ha positiva samband och det är så jag känner igen denna behagliga känsla i kroppen. Jag var väldigt tacksam för denna otroliga euforiska känsla av välbefinnande som jag fick uppleva” (16, s.8)

Yogakursen medverkade till acceptans och att bli bättre på att uppskatta det man har (18). Den bidrog även till styrka och att kunna bli starkast i världen av att använda denna styrka (3).

Yogan bjöd in till lek och fantasi

Barnen beskrev deltagandet som att dom lärde sig att leka genom att yogan bjöd in till detta (14). Efter kreativt tänkande så fick yogan en alldeles speciell och fantasifull beskrivning av ett av barnen:

”Jag älskar andningsövningen för att den känns som att uhm... äta glass” (14, s.3397).

Påverkan från vår omgivning

Hur man väljer att se sin omgivning kan påverka ens humör och antingen ge ökad stress eller minska den (14). Deltagarna beskrev att deras mående ökat genom att dom lärt sig att uppskatta sin omgivning mer och att dom fått en ny attityd till livet. Att dessutom få en bekräftelse på att man ser gladare ut gör att man mår ännu bättre (18). Uppskattandet av naturen beskriver flera deltagare som en faktor som ökat efter att dom började praktisera yogan, en av deltagarna ger en utförlig beskrivning av hur hon ser på naturen idag:

”Jag har alltid njutit av naturen men nu lägger jag märke till mer, så som att se när årstiderna ändras... det finns en havtornsbuske och jag har börjat lägga märke till hur den ändras, när den blommar... och jag får en känsla av frid och välbefinnande av det, mer nu än... innan.” (18, s.140).

Deltagarnas upplevelser av avslappningen

I denna huvudkategori så beskriver deltagarna både de positiva upplevelserna av avslappningen, men även de svårigheter som uppstod. Denna huvudkategori består av underkategorierna: *Avslappning i sinne och kropp*, *Avslappning genom andningen* och *Upplevelser som inte var lika positiva*.

Avslappning i sinne och kropp

Positionerna i yogan var så avslappnande att vissa barn inte ville gå upp från positionen, en av positionerna var en stor favorit för att den kändes mest avslappnad. Ett av barnen förklarade att hen kände sig utvilad på riktigt och att det behövs för att kunna göra saker. Avslappningen bidrog även till ökat mående och lärdomar kring hur man blir lugn (14). Yogatekniken beskrevs bidra till avslappning och det blev lättare att kunna hantera saker. Den lindrade även oron som skapas av strävan efter att bli frisk och att man ständigt är i behov av hjälp (19). Kroppen var inte lika stel längre utan var mer avslappnad och musklerna kändes lättare, avslappningen började från tårna och uppåt i kroppen (16,17). Avslappningen fanns däremot inte bara i kroppen utan för vissa deltagare fanns den mer i sinnet:

”Inget grubblande... det fanns inga speciella tankar. Jag skulle säga att avslappningen mer fanns i mitt sinne. Mitt sinne kändes avslappnat.” (16, s. 7)

Avslappning genom andningen

Avslappningen uppstod genom att länka samman andningen med rörelserna i yogaprogrammet (14). Andningen hjälpte deltagarna att hantera jobbiga situationer som exempelvis förflyttningar och medicinintag. Genom att känna att man har kontroll över sin andning så bidrog det till en känsla av att kunna slappna av (19). En deltagare beskriver sin upplevelse av interventionen:

”Jag tyckte att delen med andningen/avslappningen var den bästa delen. Vid en viss punkt kändes det nästan som att jag flöt ovanför min stol. Jag tyckte att det var enkelt att ge mig in i det jag gjorde och att helt släppa taget. Instruktörens röst var väldigt avslappnande att lyssna på och det var enkelt att följa hennes instruktioner.” (13, s. 6).

Upplevelser som inte var lika positiva

Det var en ovanlig känsla trots att jag blev avslappnad, ljudet stoppades under en lång tid och jag tog upp I-poden och undrade om den fortfarande var på (17). I huvudet så bearbetades tankar fram och tillbaka och huvudet kändes som en röra. Det gjorde det svårt för mig att kunna fokusera (16). En deltagare berättar att andningsövningen inte fick henne att slappna av alls:

”Jag vet inte, andningsövningen fick mig inte att slappna av. Oftast går det för långsamt för jag andas snabbt (skrattar). Och så tar jag två andetag när man bara ska ta en och då... Jag vet inte.” (16, s. 7)

Att bli klarare i huvudet

Ett förbättrat fokus och en ökad koncentration kan resultera i att bättre kunna ta beslut och att inse vad som är viktigt för en själv. Denna huvudkategori består av underkategorierna: *Bidrog till ökad koncentration* och *Vart fokuset läggs någonstans*.

Bidrog till ökad koncentration

Deltagare beskrev att yogan hjälpte dem att kunna tänka mer klart och att lättare kunna koncentrera sig på viktiga uppgifter som hade med deras återhämtning att göra (19). Den ökade koncentrationen bidrog även till nya lärdomar om olika kroppsställningar och att aktivt kunna delta i yogaklassen (16). Flera av barnen upplevde att den ökade koncentrationen hjälpte dem att prestera bra i skolan och få ett bättre betyg (3). Ett av barnen beskriver att yogan bidragit med att hen nu klarar mer i skolan än tidigare:

”Det hjälper mig att koncentrera mig och göra saker jag aldrig klarade bra i skolan, som mitt stavningsprov och så. Jag klarade aldrig någon av dem.” (3, s. 231)

Vart fokuset läggs någonstans

Fokuset i yogan var viktigt för att kunna slappna av, oftast i kombination med de olika rörelserna (14). Att vara fysiskt engagerad i klasserna hjälpte också deltagarna att känna sig fokuserade (16). Yogan bidrog även till att vissa deltagare ändrade sitt fokus till något annat (13). Detta beskrivs mer utförligt av en annan deltagare:

”Jag har blivit bättre på att fokusera på vad som är viktigt för mig.” (13, s. 7)

Utförandet av yogan tillsammans med andra

De flesta deltagare utförde yogan tillsammans med andra deltagare i grupp och hade även en instruktör som vägledde dem under sessionerna. I denna huvudkategori framkom tre underkategorier: *De positiva upplevelserna av gemenskapen*, *Instruktörens påverkan på utförandet* och *Störande moment*.

De positiva upplevelserna av gemenskapen

Deltagarna beskrev hur det var att få göra yogan tillsammans med andra personer och att detta var en positiv del av upplevelsen (3, 15, 16, 19). Att få praktisera yogan med andra personer som befunnit sig i samma situation som de själva varit i skapade en säker miljö och det bidrog även till att kvinnorna kunde dela sina erfarenheter med varandra (15). Gemenskapen gjorde det lättare för deltagarna att kunna slappna av och bidrog till att det blev roligt (3,19). Motivation och engagemang är viktiga delar i utförandet för att det ska bli en bra atmosfär, vilket citat nedan förklarar mer ingående:

”För mig, så är det en del av Yogan, att det ger något. Som atmosfären vi hade idag, deltagarna var alla väldigt motiverade, ville engagera sig i träningen. Ett bra humör, eftersom personerna blev involverade i klassen.” (16, s.7)

Instruktörens påverkan på utförandet

Instruktörens påverkan till att hitta nya sätt att tänka på och att få nya lärdomar om sin kropp beskrevs av flera deltagare som en stor hjälp i processen (15,19). Deltagarna fick höra av instruktören att vissa delar av kroppen kan vara svagare efter operation och detta gav en påminnelse om att kroppen fortfarande var påverkad. Det blev även lättare att öppna upp sig och att nå en punkt i läkandet som inte har klarats innan på egen hand (15). En deltagare berättar att instruktören hjälpte honom att få tillbaka viss kontroll över sin kropp igen efter en skada, citatet nedan beskriver detta:

”Efter min ryggmärgsskada så trodde jag att jag hade tappat all kontroll över min kropp, men med dig så lärde jag mig att jag kan kontrollera min andning. Det var väldigt viktigt för mitt tankesätt och rehabiliteringsprogram.” (19, s.145)

Det beskrevs även av deltagarna att instruktörens röst var avslappnande och att det var enkelt att följa hennes instruktioner (13). För vissa var det lättare att få yogan att fungera genom att observera hur instruktören utförde de olika positionerna. Instruktören dolde även klockan under sessionerna vilket gjorde det lättare att koncentrera sig och inte bli distraherad av tiden (16).

Störande moment

Miljön beskrevs vara störande med ljud som kom från korridoren och en dålig klassuppsättning, men i och med att det var pandemi så fanns det inte så mycket att göra åt det (13). En deltagare kände sig stressad och blev väldigt störd av de andra deltagarna:

”Det fanns stunder där jag var ganska stressad. Inte av yogan utan av andra deltagare som gick in och ut ur rummet, rotade runt i sina väskor eller pratade. Jag uppfattade det som väldigt störande.” (16, s. 7)

Diskussion

Metoddiskussion

Studien hade en induktiv ansats (20) då författaren inte utgick ifrån någon teori utan valde att analysera deltagarnas berättelser utan några förutfattade åsikter (20). Sökningen i de olika databaserna resulterade i många artiklar men det var få av dem som uppnådde kriterierna för att kunna svara på syftet. Författaren valde därför att inkludera artiklar från 2010–2024 i inklussionskriterierna. Årspannet på 14 år kan påverka resultatet i och med att mycket hinner ändras under dessa år, men beslutet togs för att få tillräckligt med material för att kunna genomföra studien. Artiklarna som togs med i studien var ifrån databaserna PubMed, Cinahl, Scopus och PsycINFO. Två av artiklarna som togs med via manuell sökning hittades under ”liknande artiklar” från andra studier. Artiklarna granskades utifrån SBU:s granskningsmall (11) då denna var bäst lämpad för artiklar med en kvalitativ metodik. Granskningsmallen hade ingen manual som beskrev hur artiklarna skulle granskas så författaren fick utgå från sina egna åsikter vid bedömningen. Tre av artiklarna i studien som kvalitetsgranskades hade 11 eller mer ”ja” och blev därför bedömda med obetydliga eller mindre brister. De resterande artiklarna hade minst 8 ”ja” och blev därför bedömda med måttliga brister. Alla studier som togs med i arbetet har koppling till arbetsterapi antingen genom att forskarna/forskaren är arbetsterapeuter eller genom att yoga utfördes i kombination med bland annat arbetsterapi.

Författaren använder den svenska benämningen för yoga inom vården som är ”medicinsk yoga” i studien. Detta skiljer sig från hur yoga benämns inom vården i andra länder då det nästan bara är länder i Norden som har denna benämning. De studier som författaren har valt att ha med är ifrån USA, Kanada, Storbritannien och Tyskland så ingen av dessa länder benämner yogan som medicinsk yoga. De flesta studier har valt att bara skriva ”yoga” medan två av artiklar (17,18) har skrivit ”mindfulness meditation” eller bara ”mindfulness”. Författaren valde att ha med dessa studier ändå i och med att mindfulness, meditation och yoga är snarlika varandra. De alla tre fokuserar på andningen i kombination med rörelser samt att vara medvetet närvarande.

I studien där deltagarna blev erbjudna handterapi (17) så fanns det två interventioner som de medverkade i. Den ena var ”mindfulness-meditation” och den andra var ”biofeedback”. Deltagarnas upplevelser av dessa olika interventioner var uppdelade i resultatdelen av studien för att kunna särskilja dessa interventioner. Författaren valde att endast ha med ”mindfulness-meditation” interventionen i detta arbete i och med att den andra interventionen inte svarade på syftet. Då interventionerna var åtskilda så förväntas inte resultatet bli påverkat av detta.

Två av de valda studierna i arbetet (16,19) har både kvalitativa och kvantitativa metoder. I och med att syftet var att ta reda på deltagarnas upplevelser så var den kvantitativa delen inte intressant och författaren valde att endast fokusera på den kvalitativa delen.

Några av studierna i arbetet har en del svagheter som skulle kunna påverka resultatet men har ändå bedömts vara så pass tillförlitliga och relevanta att dom inte har uteslutits. I studien som handlar om patienter med reumatiska sjukdomar (18) finns det endast fem deltagare varav fyra av dem är kvinnor. Bristen på deltagare innebär att inte lika många upplevelser beskrivs och majoritet av endast ett kön kan leda till ett resultat som inte är lika generaliserbart. I studien som handlar om veteraner och civila patienter (13) fick deltagarna själva välja om de ville vara med på yogaklasserna digitalt eller på plats pga corona pandemin. Yogaklassens

innehåll och upplägg såg likadant ut vare sig deltagarna var med på plats eller digitalt, men omgivningen och miljön skulle kunna påverka deltagarnas upplevelser av yogan. I studien som handlar om inlagda patienter med olika typer av tillstånd (19) deltog 55 patienter men endast 31 av dessa svarade på intervjuerna. Det framkommer inte i studien vad som var anledningen till att deltagarna valde att inte svara. Det framkommer däremot i artikeln att det inte fanns några statistiska skillnader mellan deltagarna som svarade på intervjuerna och de som inte gjorde det. Bristen på information skulle kunna påverka resultatet om det är så att deltagarna exempelvis valde att inte svara på intervjuerna för att dom var missnöjda med yogan.

Resultatdiskussion

Utifrån temat *Den fysiska kroppen* framkom det att deltagarna gillade att yogan gick att justera utefter deras egen förmåga och behov (16,13,3). Många träningsformer idag kräver av deltagarna att ha en viss kropp som är anpassad utefter träningen samt innehav av dyra material eller medlemskap med månadskostnader. Yogan går att utföra lika bra i hemmet som någon annanstans och kroppen är det enda som krävs för att kunna delta. Deltagarna beskrev att det var en skön känsla att veta att det inte handlar om vem som utför träningen bäst, utan i stället om att göra det som känns bäst för sin egen kropp (16). Detta går hand i hand med ValMo-modellens synsätt om att anpassa aktiviteten utefter individen och inte tvärtom. ValMo-modellen (4) beskriver att en persons förmåga att delta i aktiviteter kan förändras under livets gång och då är det viktigt att hjälpa personen att ändra på aktiviteterna i vardagen så dom passar in i den nya situationen som personen befinner sig i (4). Deltagarna beskrev också att yogan fick dem att gå in i sig själva och bort från omvärlden för en stund (16,3). Det fanns bara de och träningen, som att kroppen och sinnet smälte samman (17,13). Vissa beskrev även att dom upplevde ett flow (16). Detta fenomen beskriver arbetsterapeuter (5) att personer kan uppleva när dom är delaktiga i aktivitet genom medvetenhet och närvaro (5). Många deltagare beskrev att den fysiska kroppen stärktes och bidrog bland annat till ökad energi och förbättrad rörlighet (14,16,13,15) Vissa upplevde dock att tröttheten ibland tog över och att det blev svårt att delta i sessionerna (18,19). I studien som gjordes på kvinnor som överlevs bröstcancer (15) så diskuterades det mest om hur yogan bidrog till att läka deras kropp efter olika operationer och att dom blev påmind om att dom fortfarande var påverkade av det som hänt (15).

I temat *Ökat självförtroende* diskuterade deltagarna hur andningen och rörelserna i yogan fick smärtan att minska (13,14). De lärde sig att ändra fokuset från smärtan och att därmed kunna kontrollera den (18,19). Deltagarna pratade om att yogan har gett dom ny kunskap om sin egen kropp som har bidragit till resultat som dom aldrig fått tidigare (17,13). Som arbetsterapeut (4) så arbetar man också i dessa tankebanor, att stödja och inspirera personen till att själv vara delaktig i att hitta sätt som främjar en god hälsa (4). Resultatet visade att många deltagare upplevde att andningen påverkade deras mående och när dom andades rätt så bidrog det till att deras stress, ångest och oro minskade (15,14,19). Enligt ValMo-modellen (4) så har människan idag en vardag som är fylld med massor av göranden och höga förväntningar om att allt ska gå ihop. För att få vardagen att fungera på ett hälsosamt sätt så behöver människan balans mellan olika aktiviteter och ändring av vardagsrytmen (4). Enligt Berglind (1) så kan yogan vara en motverkande kraft till dagens stressiga tempo och skapa plats till återhämtning och att bara vara (1). Resultatet visade att deltagarna fick ökat

självförtroende och att dom kände sig kapabla igen till att klara sådant dom inte visste att dom kunde (13,16). Yogan bidrog till att deltagarna övervann sina begränsningar och vågade utmana sig själva (15,19).

I temat *Positiva förändringar i livet* så framkom det i resultatet att deltagarna upplevde att yogan gjorde ett så stort avtryck på dem att de ville fortsätta att utöva den som en daglig rutin (16,17,13). Detta sätt att se på hur goda vanor kan bidra med ökat välbefinnande för oss (4) hänger samman med perspektivtriaden i ValMo-modellen. Det beskrivs i ValMo-modellen hur vårt liv påverkas av de val vi gör. De aktiviteter vi väljer att utföra idag styr över hur vår framtida tillvaro ska se ut. När vi lägger energi och tid på aktiviteter som ger ett ökat välbefinnande så skapar vi en positiv spiral med goda vanor och rutiner (4). Det visade sig i resultatet att barnen som var med i studierna pratade mest om hur yogan hjälpt dom att hantera ilska och frustration. Det märktes också att barnen såg på yogan som mer lek- och fantasifull än vad de vuxna gjorde (3,14). Detta kan bero på att yoga med barn oftast utförs på ett lite mer annorlunda sätt. Yogapositionerna (3) beskrivs oftast som djur och barnen blir vägleda genom deras fantasi (3). Barnens upplevelser var ibland svårtolkade till skillnad från de vuxnas upplevelser. När det kommer till ökad livskvalitet så visade resultatet på att deltagarna upplevde ett ökat välbefinnande under yogan och att dom kände sig mer fridfulla (16,3,15). Deltagarna i en av studierna (18) pratade mycket om ökad uppskattning till omgivningen och naturen efter att ha genomfört yogan. Denna studie hade inte lika mycket material att ta med som de andra studierna men perspektivet på naturen tyckte författaren var viktigt att ta med.

Utifrån kategorin *Den mentala hälsan* så framkom det i resultatet att många deltagare kände sig avslappnade efter yogan och hade lättare att kunna hantera saker (19). Genom att ha kontroll över andningen så bidrog det till avslappning och att lättare kunna hantera jobbiga situationer (19). Detta går hand i hand med Berglinds (1) sätt att se på yoga. Genom att andas färre andetag per minut så ger vi kroppen en chans att slappna av på ett sätt som gör att vi känner oss trygga och kan släppa på vår försvarsposition. Att få till en naturlig andning är fokuset (1). Vissa deltagare tyckte dock inte att yogan bidrog till avslappning och att det gick för långsamt (16). Resultatet visade på att yogan bidrog till ökad koncentration och att kunna lägga fokus på det som är viktigt (19). Barnen upplevde dessutom att dom kunde prestera bättre i skolan (3).

I den sista kategorin *Gemenskap* framkom det i resultatet att det var en positiv del av upplevelsen att få göra yogan tillsammans med andra (3,15,16,19). Genom att praktisera tillsammans med andra personer som var i samma situation så skapas en trygg atmosfär (15). Resultatet visade på att instruktören hjälpte deltagarna att hitta nya sätt att tänka på och gav nya lärdomar om sin egen kropp (15,19). Deltagarna fick större kontroll över kroppen och lärde sig vart på kroppen dom var svagare. Denna kunskap hade dom inte fått innan av vare sig sjukvården eller på egen hand (15). ValMo-modellen (4) beskriver att en tredjedel av alla som söker vård i Sverige är öppna för förändring och är intresserade av olika alternativ till traditionell sjukvård (4). Mindfulness, meditation och yoga är olika alternativ inom sjukvården som personer skulle kunna ha fördel av att testa. Vissa deltagare upplevde miljön som störande och blev stressad av andra deltagare (13,16). Detta resultat visar att yoga som utförs i grupp inte passar alla personer. Det bästa vore om deltagarna själva kunde välja om de vill utföra yogan i grupp eller enskilt.

Organisationen ”The American Occupational Therapy Association (AOTA) (21) betonar vikten av yoga i samband med arbetsterapi. Arbetsterapeuter rekommenderas att inkludera yoga som en meningsfull aktivitet eller som en förebyggande metod i arbetet för att öka hälsa och välmående (21).

I en artikel (21) där yoga används i samband med arbetsterapi för personer med en diabetisk perifer neuropati lyfts användandet av denna aktivitet hos arbetsterapeuter. Det rekommenderas att arbetsterapeuter använder yoga som antingen en meningsfull aktivitet eller som en förberedelse för att klara av vardagliga aktiviteter. Syftet är att främja hälsa och välbefinnande (21).

Trots att yogatekniker används i terapisyfte i stor utsträckning så finns det en viss oro över möjliga skadeverkningar som skulle kunna uppstå. En studie (22) gjordes för att systematiskt granska skadehändelser i samband med meditation. Resultatet visade på att av 83 analyserade studier var det 55 av dem som rapporterade om minst en skadehändelse i samband med meditation. De vanligaste skadehändelserna var olika biverkningarna så som ångest, depression och kognitiva avvikelser. Sammanfattningsvis är det inte ovanligt med skadehändelserna i samband med meditationsträning hos personer som inte tidigare haft psykiska problem. Resultaten visar på en balanserad syn på meditation som en praxis som kan ha både positiva och negativa utfall (22).

Slutsats

Patienter med olika hälsoproblem har beskrivit sina upplevelser av yoga som en arbetsterapeutisk intervention. Studiens resultat har blivit indelat i 5 olika teman: Den fysiska kroppen, ökat självförtroende, positiva förändringar i livet, den mentala hälsan och gemenskap. Resultatet visar på att merparten av upplevelserna som beskrivits har varit positiva. Litteraturstudien kan bidra med kunskap då den riktar sig till flertalet olika målgrupper och visar på en översikt på erfarenheter som tidigare inte beskrivits. Den är av nytta för arbetsterapeuter genom att visa på ett relativt nytt arbetssätt men även för patienter genom att den kan vara till stor hjälp för någon som testat olika metoder och tekniker men inte har hittat rätt än. Framtida forskning inom området kan bidra till ännu mer kunskap kring hur yogan kan integreras inom arbetsterapi och hjälpa fler målgrupper.

Referenser

1. Berglind U. Medicinsk yoga – en väg till bättre hälsa. Yogakraft Förlag; 2021.
2. Doktorn. Medicinsk yoga allt vanligare [Internet]. Stockholm: Add Health Media AB [uppdaterad 2015-04-10; citerad 2024-01-22]. Hämtad från: <https://www.doktorn.com/artikel/medicinsk-yoga-allt-vanligare/>
3. Case-Smith J, Sines JS, Klatt M. Perceptions of Children Who Participated in a School-Based Yoga Program. JOTSEI. 2010;3(3):226-238.
4. Erlandsson L-K, Persson D. ValMo-modellen. Arbetsterapi för hälsa genom görandet. Andra uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020.
5. White BP, Brousseau P, Daigneault J, Harrison E, Lavallee V, St-Cyr K. Are we Missing Opportunities? How Occupational Therapists Would Benefit from Connecting Mindfulness to Occupational Participation. OJOT. 2020 April;8(2):1-9.
6. Kjörnsberg J-L. Medicinsk yoga och djupandning har hjälpt Ing-Marie att hitta lugnet. Dala-Demokraten [Internet]. 14 april 2011 [citerad 25 januari 2024]; Hämtad från: <https://www.dalademokraten.se/2011-04-14/medicinsk-yoga-och-djupandning-har-hjalpt-ing-marie-att-hitta-lugnet>
7. Schmid AA, Van Puymbroeck M, Fruhauff CA, Bair JM, Dickman-Portz J. Yoga improves occupational performance, depression, and daily activities for people with chronic pain. National Library of Medicine. 2019 Jun; 63(2)181-189.
8. Seeney R, Griffin J. The lived experience and patient-reported benefits of yoga participation in an inpatient brain injury rehabilitation setting. Int J Yoga. 2020 Apr;13(1)25-31.
9. Henricson M. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad. 2 rev. Uppl. Lund: Studentlitteratur; 2017.
10. SBU. Utvärdering av insatser i hälso- och sjukvården och socialtjänsten: En metodbok. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2023. [nedladdad 2024-02-14]. Tillgänglig från: <https://www.sbu.se/sv/metod/metodboken-2023/?lang=sv&pub=101442>
11. University Libraries. Creating a PRISMA flow diagram [Internet]. Thornbury: University Libraries; 2020 [uppdaterad 2024-03-12; citerad 2024-03-14]. Hämtad från: <https://guides.lib.unc.edu/prisma>
12. SBU. Utvärdering av insatser i hälso- och sjukvården och socialtjänsten: Bedömning av studier med kvalitativ metodik. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2013. Hämtad från: https://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning_studier_kvalitativ_metodik.pdf
13. Huang A, Anthonypillai J, Hapidou EG. Experiences of Veteran and Civilian Patients in Exploratory Yoga Sessions for Chronic Pain: A Qualitative Study. Can J Pain. 2023 Sep 14;7(2):2244025.
14. Rashedi R.N, Wajanakunakorn M, Hu C.J. Young Children's Embodied Experiences: A Classroom-Based Yoga Intervention. JCFS. 2019;28:3392-3400.
15. Van-Puymbroeck M, Burk BN, Shinew KJ, Kuhlenschmidt MC, Schmid AA. Perceived Health Benefits From Yoga Among Breast Cancer Survivors. Am J Health Promot. 2013 Maj-Jun;27(5):208-15.
16. Schulze T, Hahn E, Hahne I, Bergmann N, Fuchs LM, Mähler F, Zierhut MM, Ta TMT, Pijnenborg GHM, Böge K. Yoga-Based Group Intervention for In-patients With

Schizophrenia Spectrum Disorders—A Qualitative Approach. *Front Psychiatry*. 2021;12:715670.

17. Takata SC, Hardison ME, Roll SC. Fostering Holistic Hand Therapy: Emergent Themes of Client Experiences of Mind–Body Interventions. *OTJR*. 2020;40(2):122-130.
18. Hawtin H, Sullivan C. Experiences of Mindfulness Training in Living with Rheumatic Disease: An Interpretative Phenomenological Analysis. *BJOT*. 2011;74(3):137-142.
19. Schmid AA, DeBaun-Sprague E, Gilles AE, Maguire JM, Mueller AL, Miller KK, Van-Puymbroeck M, Schalk N. Yoga Influences Recovery During Inpatient Rehabilitation: A Pilot Study. *Int J Yoga Therap*. 2015;25(1):141-52.
20. Lundman B, Graneheim U.H. Kvalitativ innehållsanalys. Höglund-Nielsen B, editor. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Tredje upplagan*. Lund: Studentlitteratur; 2017.
21. Willis-Boslego LA, Munterfering-Philips CE, Schmid AA. Impact of yoga on balance, balance confidence and occupational performance for adults with diabetic peripheral neuropathy: A pilot study. *BJOT*. 2017;80(3).
22. Farias M, Maraldi E, Wallenkampf KC, Lucchetti G. Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. *Acta Psychiatr Scand*. 2020 Nov;142(5):374-393.

Bilagor

Bilaga 1. Mallen för kvalitetsgranskningen av studierna

Bedömning av studier med kvalitativ metodik

UPPDATERAD 2022-05-11

Författare: _____ År: _____

Granskare: _____

Sammanvägd bedömning av metodologiska brister:

Obetydliga eller mindre

Måttliga

Stora brister, studien ingår inte i syntesen

Kommentarer:

1. Överensstämmelse mellan filosofisk hållning/teori och urval och metodik i studien¹

Vilken teori eller filosofisk hållning utgick författarna från?

	Ja	Nej	Oklart
Hänger syfte och fråga ihop med teori/filosofisk hållning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentarer:

2. Deltagare

Hur gjordes urvalet?

Stödfrågor för bedömning av brister i urvalsförfarandet:	Ja	Nej	Oklart
Är urvalet lämpligt för att besvara frågan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är rekryteringsmetoden lämpligt vald och genomförd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentarer:

3. Datainsamling

Vilka metoder användes för datainsamling?

	Ja	Nej	Oklart
Finns det allvarliga brister i datainsamlingen som kan påverka tillförlitligheten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentarer:

4. Analys

Vilka metoder användes för analys?

Stödfrågor för bedömning av brister i analyssteget:	Ja	Nej	Oklart
Är vald analysmetod lämplig och genomförd på ett lämpligt sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var forskarna reflexiva vid tolkning av data?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Validerades tolkningarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det allvarliga brister i analysen som kan påverka tillförlitligheten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentarer:

5. Forskaren

Vilken bakgrund och kompetens hade forskarna?

Stödfrågor för bedömning av brister:	Ja	Nej	Oklart
Har forskarna någon relation till studiedeltagarna som kan påverka datainsamlingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har forskarna hanterat sin förståelse på ett acceptabelt sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var forskarna oberoende av finansiella eller andra förutsättningar som kunde påverka analysen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentarer:

Gör en total bedömning av risken för att metodproblem påverkar resultaten.
För in det på sidan 1.