

Yoga mot smerte



Av Jannicke Wiel

Mange har opplevd at de får mindre smerte når de gjør yoga. En rygg blir bedre, leddene verker mindre, stivheten i kroppen reduseres og man får økt velvære. Forskning har dokumentert at yoga kan virke lindrende på smerter, både i rygg, nakke, hode og ledd. Hva kan være grunnene til dette? Forskerne har noen hypoteser:

- Yoga (og annen bevegelsestrening) gir økt blodsirkulasjon og økt oksygentilførsel til de vonde områdene.
- Yoga styrker musklene, ikke minst kjernemuskulatur.
- Tøyingen av muskler gjør musklene lengre og gir økt bevegelse og mindre spenning.
- Avspenningstreningen gjør musklene mindre spente.
- Til sammen kan økt sirkulasjon, mer styrke i kjernen og mindre spenning i muskulaturen gjøre at musklene verker mindre og leddene blir mindre belastet.
- I yoga bryter man gamle bevegelsesmønstre og får tilgang til nye som kan gjøre at man ikke trigger smerten ved å bevege seg på den gamle måten.
- I yoga blir man utfordret og blir oppmuntret til å gjøre noe man tror man ikke klarer / tåler/ orker / kan. Man prøver nye bevegelser og oppdager nye kroppsposisjoner.
- Yoga og annen trening får kroppen til å frigjøre endorfiner som er velværehormoner.
- Når man gjør yoga eller trener, blir man ofte i bedre humør. Bedre humør gjør at man opplever mindre smerte.
- Gjennom hvile og avspenningstrening blir kroppen mindre spent, og kroppens selvhelbredende evne stimuleres. Kroppen får tid til viktig restitusjon.

Lenker til forskningen:

<https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-pain-science>

