

Yoga vid depression

– en systematisk översikt

Effekterna av yoga på depression var små och ibland motsägelsefulla. Endast i fem studier undersöktes eventuella negativa effekter av yoga, dock utan att identifiera några.



14 kvalitetsäkrade studier



504 individer



Olika typer av depression



Olika typer av yoga

829 träffar, depression, ångest, yoga

77 lästes fulltext

14 kvalitetsgranskades

1 hög kvalitet
2 medelhög
11 låg kvalitet



752 uteslöts

63 uteslöts

Konklusionen är att det vetenskapliga underlaget för att behandla depression med yoga är otillräcklig på grund av heterogena studier, låg studie kvalitet samt små studiepopulationer.

LÄS MER!

Georg Lohse, MSc sjukgymnast
Örebro Rehabcenter
HTA-enheten CAMTÖ Region Örebro län

Fides Schückher, överläkare
Beroendecenter, Universitetssjukhuset Örebro
HTA-enheten CAMTÖ Region Örebro län

HTA-rapport 2017:03
www.regionorebrolan.se/camto
HTA-enheten CAMTÖ