

Vården i länet

Zhineng Qigong förbättrar hälsan

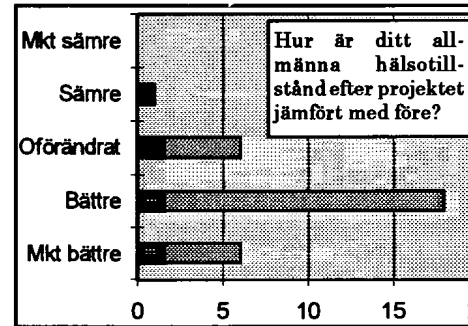


De som tränat Zhineng Qigong mår bättre. De har mindre smärtor, bättre sömn, är lugnare till sinnes, och äter färre mediciner. Och deras lungfunktion har blivit bättre. Det visar utvärderingen av Länsföreningens Qigongprojekt.

I projektet har mellan 30 och 40 personer ingått. Alla kunde av olika skäl dock inte fullfölja - underlaget i studien är 31 personer. De genomgick en läkarundersökning på lung- och allergikliniken vid Karolinska sjukhuset både före och efter start, och har också svarat på enkäter. Träningen inleddes första helgen i oktober och avslutades första helgen i december förra året. Deltagarna tränade sammanlagt fyra helger och två kvällar i veckan, det vill säga drygt 80 timmar på en tvåmånadersperiod.

Medicinsk utvärdering

Docent Olle Zetterström, överläkare vid lung- och allergikliniken på KS skriver i sin rapport att *det är en statistiskt signifikant ökning av FEV1 och FVC och det bör ha en klinisk betydelse*. Det är glädjande



Lars Hagners diagram visar att merparten av deltagarna mått bra av qigongträningen.

läsning, för det betyder i klarspråk att Zhineng Qigongträning ger lungfunktionsförbättringar. Det intygar också syster Margareta, som gjorde det praktiska arbetet med alla tester, förutom sitt ordinarie arbete på lung- och allergiavdelningen. Astma- och Allergiföreningen riktar ett stort tack till henne för den fina arbetsinsatsen.

Anmärkningsvärda resultat

- De har sett mycket gladare ut när de kom tillbaka efter projektet, än innan det startade säger syster Margareta. Så gott som alla deltagarna säger att de mår bättre, har mindre ont och flera berättar att de för första gången på länge kan sova hela nätter.

- Det är anmärkningsvärt att träningen givit dessa positiva resultat trots att den pågick under hösten, då patienter med luftrörsbesvär vanligtvis brukar bli något sämlre, säger Olle Zetterström i rapporten.

Allmänt bättre hälsa

- Efter första träningshelgen i oktober, då vi lärt oss rörelserna och då speciellt armrörelserna, kände jag att jag påverkades positivt i bröstet, säger Uta Nettlich. Det uppmuntrade mig och jag beslöt att inte ta astmamedicin till natten. De första nätterna vaknade jag vid fyratiden med mycket slem i lungor och hals, men i stället för att ta medicin ställde jag mig och gjorde armträningsrörelserna i en dryg halvtimme. Slemmet försvann och jag kunde somna om! Efter fyra, fem nätter försvann de nattliga besvären och nu kan jag sova i mycket längre perioder.

Det är många av deltagarna som intygar att deras hälsa förbättrats på flera sätt. Inte bara när det gäller allergi och astma, utan också andra besvär.

Gun-Britt Ekholm berättar att hennes ryggsmärtor, som hon haft under lång tid, försvann under den tredje träningshelgen. Barbro

Forsberg, som haft sin astma i nästan 15 år berättar att hon blivit så pass mycket bättre att hon kunnat dra ner på sin astmamedicinering och att den dessutom hjälper bättre än tidigare, förutom att synen förbättrats. Dessutom har hennes wiplashskada blivit bättre för att bara nämna några av de förbättringar hon uppnått.

Maria Bylund har periodvis haft stor svårigheter att gå och stå, det har knappast varit möjligt att stå utan hjälp av kryckor. I dag kan hon gå uppemot en kilometer utan kryckor, dessutom har hon avslutat sin astmamedicinering utan problem.

Rapporten gör en glad

De exempel som nämnts ovan är bara en liten del av all den glädjande läsning, som rapporten ger. Satsningen kostade en del pengar, men när man ser vilken nytta den gjorde deltagarna känns det helt klart som att varje krona var väl använda pengar.

Vore det möjligt att följa upp rapporten med någon form av fortsatt utvärdering och/eller fördjupning, skulle man kanske få se än bättre resultat.

Text Marlène Lilja