

Yoga gunstig voor hartpatiënten

Mensen met boezemfibrilleren – de meest voorkomende hartritmestoornis – zijn gebaat bij yoga: het vermindert de klachten en de bloeddruk daalt. Tijdens een congres van de European Society of Cardiology werden deze resultaten van een onderzoek onder 538 hartpatiënten online gepresenteerd. De onderzoekers willen yoga graag toevoegen aan de behandeling van boezemfibrilleren.

Houdingen en ademhalingsoefeningen

In de eerste 12 weken van het onderzoek kregen de patiënten geen yoga. Daarna volgden ze gedurende 16 weken om de dag een yoga-sessie van een half uur, bestaande uit yoga-houdingen en ademhalingsoefeningen. In beide periodes hielden de patiënten een klachtendagboek bij en vulden ze vragenlijsten in over angst, stemming, energieniveau en de mogelijkheid van het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Ook werd de hartslag en bloeddruk gemeten.

Gezondheidsvoordelen

Tijdens de yoga-periode werden op alle fronten significante verbeteringen gemeten. Zo daalden de periodes met klachten aanzienlijk: van gemiddeld 15 periodes in de 12 niet-yogaweeken naar 8 periodes in de 16 yogaweeken. Na een yogatraining was de bovendruk gemiddeld met 11 mmHg gedaald en de onderdruk gemiddeld met 6 mmHg. Volgens de onderzoekers duiden de resultaten erop dat yoga fysieke en mentale gezondheidsvoordelen heeft.

Boezemfibrilleren

Boezemfibrilleren is de meest voorkomende hartritmestoornis. Van de volwassenen van middelbare leeftijd uit Europa en de Verenigde Staten ontwikkelt 1 op de 4 deze aandoening. Boezemfibrilleren veroorzaakt 20 à 30 procent van de herseninfarcten en gaat gepaard met een 1,5 tot 2 keer hoger risico op overlijden. Het geeft klachten als hartkloppingen, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, vermoeidheid, pijn op de borst en duizeligheid. Deze klachten komen en gaan, wat patiënten angstig kan maken en de kwaliteit van leven vermindert.

Bron: [European Society of Cardiology](#)