

Yoga tegen vermoeidheid door kanker

Vermoeidheid na behandeling van kanker komt voor bij een derde van de patiënten. Een kleine Amerikaanse studie met 33 deelnemers laat zien dat yoga mogelijk deze vermoeidheidsklachten kan verminderen. De resultaten zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift [Cancer](#).

De deelnemers aan de studie waren vrouwen die een behandeling tegen borstkanker hadden ondergaan en die last hadden van vermoeidheid. De helft van de vrouwen kreeg 2 keer per week yogalessen, de controlegroep kreeg gezondheidsvoorlichting. De yogagroep rapporteerde significant minder vermoeidheid en meer levenslust. Bij beide groepen verbeterde de stemming en verminderde depressieve klachten.

Bron: [Chicago Tribune](#)