

## Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

Diarienummer:	2025-244
Projekttitel:	Yogabaserade övningar vid migrän- och klusterhuvudvärk – en randomiserad kontrollerad studie- YOURHEAD (YOga foR U HEADache)
Anslagsmottagare:	Marian Papp Hedehösvägen 26 141 33 Huddinge
Projektledare/Kontaktperson:	Marian Papp
Projektstart:	20260101
Projektslut:	20271231
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:	1 390 000 SEK

Sammanfattning: (200 - 300 ord)

### **Kan yoga lindra migrän och klusterhuvudvärk?**

Migrän och klusterhuvudvärk är två av de mest plågsamma formerna av huvudvärk. Förutom smärtan drabbas många av stress, sömnproblem och försämrad livskvalitet. Nu undersöker forskare om yogabaserade övningar kan bli ett värdefullt komplement till traditionell behandling.

Studien fokuserar på personer med primär huvudvärk och testar ett träningsprogram med avslappning och fysiska yogaövningar. Deltagarna deltar i schemalagda guideprogram i hemmet live samt inspelade program eller schemalagda pass på plats under 8–12 veckor. Målet är att se om regelbunden träning kan förbättra sömn, minska stress och öka välbefinnandet – och om den till och med kan påverka huvudvärkens intensitet, frekvens och varaktighet.

För att mäta effekterna används både enkäter och objektiva metoder. Bland annat registreras sömn med en så kallad aktigraf ("sömnklocka"), och forskarna planerar att analysera biomarkörer, nervsystemets funktion och andningsförmåga. Tidigare studier vid andra sjukdomstillstånd tyder på att yoga i kombination med läkemedel kan förbättra sömnkvalitet och livskvalitet, men för migrän och klusterhuvudvärk saknas ännu kunskap. Behovet av nya behandlingsalternativ är stort – och om yoga visar sig ha positiva effekter kan det bli ett viktigt steg mot bättre hälsa för denna patientgrupp.