

Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

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

Diarienummer:	2025-50
Projekttitel:	Pilotstudie av medicinsk yoga för män med prostatacancer under hormonbehandling
Anslagsmottagare:	Göteborg Universitet Institutionen för vårdvetenskap och hälsa Box 457, 405 30 Göteborg
Projektledare/Kontaktperson:	Stéphanie Blockhuys, PhD
Projektstart:	1 Jan 2026
Projektslut:	31 Dec 2026
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:	700.000SEK

Sammanfattning: (200 - 300 ord)

Prostatacancer är den vanligaste cancerformen bland män. Vid avancerad sjukdom används ofta hormonbehandling, så kallad *kemisk kastrering*, som effektivt bromsar sjukdomen men också ger biverkningar som trötthet, impotens och minskad muskelmassa, vilket påverkar livskvaliteten negativt. Fysisk aktivitet rekommenderas starkt för att motverka dessa effekter, men många män upplever att traditionell gruppträning är svår att delta i på grund av utmattning, känslomässig stress eller stigma.

I detta projekt vill vi erbjuda medicinsk yoga (Medical Yoga Standardized Intervention, MOSI), en mjuk terapeutisk yogaform för män som får hormonbehandling mot prostatacancer. Forskning visar att yoga kan förbättra livskvalitet, minska trötthet och öka det psykiska välbefinnandet i denna patientgrupp. Medicinsk yoga har ett tillgängligt och anpassningsbart upplägg som gör det lättare att komma igång med fysisk aktivitet.

Studien genomförs vid Regionalt Center för Cancerrehabilitering på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, i samverkan med Göteborgs universitet och Swedish Institute Medical Yoga. Vi kommer att undersöka deltagarnas upplevda symtom och identifiera om medicinsk yoga kan leda till vidare fysisk aktivitet och rehabilitering. Vi kommer även att undersöka genomförbarheten för studien. Datainsamlingen görs genom att deltagarna svarar på enkäter om symtomupplevelse samt genom mätning av kortisol i saliv. Effekterna utvärderas vid flera kort- och långsiktiga mätpunkter. Studien omfattar också intervjuer där vi bland annat kommer att fråga: *"På vilket sätt har cancerrehabiliteringsprogrammet hjälpt dig att hantera besvären i framtiden?"*

Målet är att stärka deltagarnas tillit till sin egen förmåga och kroppens självläkande kapacitet, vilket kan bidra till förbättrad hälsa på både kort och lång sikt.