

Information om

Forskningsprojektet "Just in TIME" med dans och yoga för flickor 9-13 år med återkommande buksmärta

I forskningsprojektet Just in TIME undersöker vi om dans och yoga 2 gånger i veckan under 8 månader kan vara effektiv för att minska magsmärta för flickor 9-13 år där någon fysisk förklaring inte kunnat hittas vid undersökning.

Det finns få effektiva insatser för den här typen av problem. Rörelse och dans är ett stöd i att förbättra kroppskänedom och kroppsuppfattning, vilket i sin tur kan påverka självkänslan och därmed öka det psykiska välbefinnandet. Yoga är en väletablerad metod för stressreduktion. I barn- och ungdomsforskning har yoga visat sig vara effektiv i att minska ångest samt ångestrelaterade symptom och beteenden.

Vilka får delta?

Flickor 9-13 år (födda 2004-2008) med återkommande magsmärta.

Flickor som uppfyller något av följande har inte möjlighet att delta;

- Har glutenintolerans eller inflammatorisk tarmsjukdom (IBD)
- Har svårigheter att följa muntlig instruktion såsom svårt hörselskadade och psykiskt utvecklingsstörda
- Har allvarlig psykisk ohälsa så att annan behandling krävs
- I nuläget behandlas med KBT.

Hur går det till?

Samtliga studiedeltagare bedöms inledningsvis på Barnkliniken; antingen genom att vi går igenom den befintliga journalen, eller genom undersökning vid ett nytt besök. (Projektgruppen hjälper då till med att boka läkartid.)

Studiedeltagarna kommer att lottas i två grupper. Hälften av deltagarna lottas till en interventionsgrupp där dans och yoga erbjuds från hösten 2017; och hälften lottas till kontrollgrupp. Kontrollgruppen fortsätter att leva som vanligt, får biobiljett som tack vid varje uppföljning och kommer att erbjudas dans och yoga från hösten 2019.

Aktiviteten med dans och yoga genomförs som gruppaktivitet två gånger i veckan under 8 månader. Aktiviteten kommer att vara i Örebro. Aktiviteten startar efter skoltid och pågår 60 minuter/gång (dans ca 30 min, yoga inkl. avslappning ca 25 min, avslutande reflektioner 5 min). Varje grupp består av 14-20 flickor och leds av två instruktörer (en/gång) med erfarenhet av att leda barngrupper i dans och yoga. Instruktörernas ordinarie profession är inom vård eller pedagogik. Målet med interventionen är att stärka individens skyddsfaktorer för psykisk och fysisk hälsa, öka kroppsmedvetenhet samt minska

stress; därför läggs stor vikt vid att skapa en tillåtande och trygg atmosfär i gruppen och locka fram rörelseglädje. Deltagarna rekommenderas att ha mjuka kläder som lämpar sig för träning, några skor behövs inte.

Uppföljning

Samtliga studiedeltagare (flickor + en vårdnadshavare) kommer att besvara frågeformulär vid totalt fem tillfällen. Dessutom ska samtliga flickor skriva smärtdagbok två gånger per dag i en vecka vid varje uppföljning. Utöver detta tillkommer följande fysiska tester:

- Salivprov (2 ggr/dag vid tre tillfällen). Detta är för att testa stresshormonet kortisol. Varje studiedeltagare kommer att få ett testkit med instruktioner kring hur proven ska tas och förvaras. Proven skickas sedan till Universitetssjukhuset i Linköping där de analyseras. Efter avslutad studie kommer samtliga prover att förstöras.
- Faecesprov (avföringsprov vid ett eller två tillfällen). Deltagarna får ett kit som innehåller allt som behövs till testet. Provet sparas nedfruset till transport till sjukhuset, projektteamet kan hjälpa till med detta vid behov. Efter avslutad studie kommer samtliga prover att förstöras.
- Mätning av fysisk aktivitet med accelerometer (en typ av stegräknare) som bärs dagligen under en vecka vid två tillfällen. Flickorna bär accelerometern dagtid under en vecka, därefter skickas accelerometern till Universitetssjukvårdens Forskningscentrum för analys.

De fysiska testerna gör man själv hemma.

Några flickor i dans och yogagrupp, samt vårdnadshavare, kommer att tillfrågas om intervju om upplevelser efter interventionens slut. Även om er dotter väljer att vara med i studien går det bra att tacka nej till tilläggsundersökningarna.

Intresserad?

Är er dotter intresserad av att delta i detta forskningsprojekt är ni välkomna att anmäla ert intresse i formuläret för att få mer information, anmäla er till projektet samt boka en tid för bedömning på Barnkliniken inför studien. Om läkarna finner att din flicka är lämplig för studien kommer ni bli kallade till ett informationsmöte tillika baslinjemätning i slutet av sommaren. Aktiviteten beräknas sedan att starta i september 2017.

Vid frågor är du välkommen att kontakta oss!

Forskningssekreterare: Madelaine Jansson, madelaine.jansson@regionorebrolan.se Tfn 019-602 57 84

Kontaktperson: Anna Duberg, anna.duberg2@regionorebrolan.se, Tfn 019-602 58 88

Ansvarig forskare: Margareta Möller, margareta.moller@regionorebrolan.se, Tfn 019-602 58 49

Forskare: Mats Eriksson, mats.h.eriksson@oru.se, 019-30 33 62

Barnläkare: Stefan Särnblad, stefan.sarnblad@oru.se, 019-30 13 78