



Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst 13 september 2016. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturoversikt utförd av SBU. Därför kan resultaten av litteratursökningen vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s nämnd.

---

## Behandling med basal kroppskännedom eller autogen träning för stressrelaterade sjukdomar

Basal kroppskännedom är en fysioterapeutisk behandlingsform där individen arbetar med både kroppsliga och själsliga aspekter. Förutom specifika rörelseövningar ingår utrymme för reflektion vilket öppnar upp för att medvetandegöra upplevelser från utövandet.

Autogen träning är en form av avslappningsteknik som baseras på att individen med tankarna går igenom kroppen enligt ett speciellt system där fokus på värme, kyla, tyngdkänsla och lugn ingår för att nå avspänning.

### Fråga:

Vilka studier finns som undersöker behandling med autogen träning eller basal kroppskännedom för stressrelaterade sjukdomar?

Upplysningstjänsten har identifierat tre systematiska översikter, två RCT:er och två icke randomiserade kontrollerade studier relevanta för frågeställningen.

Två av de systematiska översikterna behandlar effekt av autogen träning och en av basal kroppskännedom. Samtliga översikter har även inkluderat patienter som behandlas för andra sjukdomar.

Utöver dessa studier har ytterligare tre primärstudier som avser autogen träning och en som behandlar basal kroppskännedom identifierats.

SBU har inte tagit ställning i sakfrågan eftersom de enskilda studiernas kvalitet inte bedömts och resultaten inte vägts samman. Här redovisas därför endast de enskilda författarnas slutsatser.



## Bakgrund

Autogen träning är en form av avslappningsteknik som består av övningar inriktade på att känna eller uppleva armar, ben, lungor, hjärta, mellangärde och huvud. Metodens upphovsman är Johannes H Schultz, en tysk läkare verksam på 1900-talet. Autogen träning baserar sig på två huvuddelar; för det första att patienten kan utföra behandlingen själv, efter att ha lärt sig metoden från en instruktör och då är sin egen instruktör, för det andra vissa övningsmoment som man tränar på.

Basal kroppskänedom är en fysioterapeutisk behandlingsform där individen arbetar med både kroppsliga och själsliga aspekter. Basen för utförandet av basal kroppskänedom är traditionell sjukgymnastik, därutöver stimuleras sensorisk uppmärksamhet, koncentration och koordination där även de känslomässiga reaktionerna ingår. Behandlingen utförs genom enkla rörelseövningar. Rörelserna är anpassade efter människans anatomiska förutsättningar och rörelsemönster. Metoden, som inspirerats av fransmannen Jacques Dropsy, har utvecklats av svenska (Gertrud Roxendal) och norska fysioterapeuter och funnits i Sverige sedan 1980-talet.

## Avgränsningar

Vi har gjort sökningar (se avsnittet ”Litteratursökning”) i databaserna Pubmed och Cochrane library. Vi har enbart inkluderat studier på engelska, svenska, danska eller norska. Vi har enbart inkluderat studierna där man utvärderat dessa tekniker på patienter med stress och utmattningssyndrom eller friska frivilliga i syfte att minska stresssymptom. Vi har inte inkluderat primärstudier där patienter med andra diagnoser exempelvis kronisk smärta och fibromyalgi är populationen, även om patienter med dessa sjukdomar kan ingå i systematiska översikter som identifierats.

Enbart kontrollerade studier (publicerade efter 2000) eller systematiska översikter har inkluderats i svaret.

## Resultat från sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning har totalt genererat 472 träffar. Vi har läst alla sammanfattningar. Av dessa har 24 artiklar bedömts kunna vara relevanta och lästs i fulltext. Sju artiklar ingår i svaret. De artiklar som inte ingår i svaret har exkluderats på grund av att de inte var relevanta för frågeställningen. Observera att vi varken har bedömt kvaliteten på översikterna eller de ingående studierna. Det är sannolikt att



flera av studierna kan ha lägre kvalitet än vad SBU inkluderar i sina ordinarie utvärderingar.

## Autogen träning

Upplysningstjänsten identifierade två systematiska översikter från 2000 [1] respektive 2002 [2] samt tre kontrollerade studier publicerade efter år 2000 [3-5].

I den systematiska översikten från 2000 framhåller författarna att många av de inkluderade studierna är små och har flertalet brister i utförandet vilket gör det svårt att dra säkra slutsatser [1]. I Översikten från 2002 inkluderar man betydligt fler studier bland annat på grund av färre begränsningar till exempel språk [2]. I denna översikt utförs flertalet metaanalyser på en sammanslagning av olika effektmått, till exempel slås skillnad i blodtryck, skillnad i hudtemperatur och skillnad i hormonnivåer ihop i effektmåttet fysiologisk effekt.

Ytterligare tre studier identifierades som undersöker effekten av autogen träning [3-5].

## Basal kroppskänedom

Upplysningstjänsten identifierade en systematiska översikter i form av en C-uppsats från 2000 samt en kontrollerad studie publicerade år 2014 [6].

I den systematiska översikten identifierades 15 studier som undersöker effekten av basal kroppskänedom hos flertalet olika patientkategorier [6].

Ytterligare en RCT identifierades där personer med depression undersöktes [7].

Tabell 1. Systematiska översikter

| Inkluderande studier               | Population/ Intervention  | Utfallsmått  |
|------------------------------------|---|--|
| Stetter [2] 2002                   |   |  |
| 35 RCT<br>25 kontrollerade studier | Ingen begränsning i population har gjorts.<br><br>Autogen träning | Olika i de olika studierna. Författarna har slagit ihop olika effektmått till två övergripande kategorier fysiologiska (exempel blodtryck, hudtemperatur eller hormonnivåer) psykologiska eller beteende (minskning av mediciner, antal attacker, sömnsfrekvens, skattningsskalor) |



| Inkluderande studier   | Population/ Intervention   | Utfallsmått  |
|--|--|--|
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"As a result of this meta-analysis, AT proved to be an effective relaxation method being about as effective as other relaxation methods."   |  |  |
| Kanji [1] 2000   |  |  |
| 3 RCT<br>5 kontrollerade studier   | Olika i de olika studierna,<br>bland annat friska frivilliga,<br>patienter från psykiatriska<br>kliniker<br><br>Autogen träning  | Olika i de olika studierna.<br>Vanligast förekommande är<br>Spielberger's State-Trait<br>Anxiety Inventory som<br>används i fyra av studierna  |
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"No firm conclusions could be drawn from this systematic review. AT, properly applied, remains to be tested in controlled trials that are appropriately planned and executed."  |  |  |
| Eriksson [6] 2008  |  |  |
| 15 studier   | Fibromyalgi, muskulo-<br>skelettala problem, smärta-<br>och spänningssyndrom,<br>psykiatriska öppenvårds-<br>patienter, schizofreni,<br>Irritabel Bowel Syndrome,<br>Chronic Pelvic Pain, anorexi).<br><br>Basal kroppskänedom | I de granskade studierna har<br>26 olika variabler<br>utvärderats. De variabler<br>som studerats mest<br>frekvent är kropps-<br>medvetande (9 studier),<br>livskvalitet (8 studier),<br>psykologiska/psykiatriska<br>symptom (7 studier) och<br>smärta (7 studier) |
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"I denna studie har vi funnit att BK har signifikant positiv effekt på ett brett spektrum av variabler; framförallt kroppsmedvetande, livskvalitet, psykiska/psykiatriska symtom och smärta. Det finns således stöd för användandet av BK som behandlingsintervention för patientgrupper med psykisk/psykiatrisk ohälsa, långvarig smärta och muskuloskelettala besvär. Flera sjukdomstillstånd och patientgrupper behöver utvärderas. Det behövs även studier med långtidsuppföljning samt fler randomiserade kontrollerade studier med högt bevisvärde."<br>"Vår antagande är att det saknas forskning som utvärderar BK som behandlingsintervention för personer med diagnostiserad utmattningssyndrom och/eller utmattningsdepression." |  |  |



Tabell 2. Kontrollerade studier publicerade efter 2002

| Studiedesign<br>Population  | Intervention<br>kontroll   | Utfallsmått   |
|---|--|---|
| Lim [3] 2014  |  |   |
| Kontrollerad icke<br>randomiserad studie<br>40 Friska<br>sjuksköterskestudenter   | Autogen träning i 8 veckor<br>(n=19)<br>Ingen träning (n=21)               | Stress mätt genom<br>skattningsformulär samt<br>Heart rate variability  |
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"The results suggest that AT provides an acceptable approach to stress reduction in nursing students."   |  |   |
| Danielsson [7] 2014   |  |   |
| RCT<br>62 vuxna som stod på<br>antidepressiv behandling   | Basal kroppskänedom<br>(n=20)<br>Aerobics träning (n=22)<br>Råd om träning | Förbättring av depression<br>mätt med: Montgomery<br>Asberg Rating Scale(MADRS)                               |
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"Our findings suggest that physical therapy can be a viable clinical strategy to inspire and guide persons with major depression to exercise. More research is needed to clarify the effects of basic body awareness therapy."   |  |   |
| Kanji [4] 2006  |  |   |
| RCT<br>93 sjuksköterskestudenter  | Autogen träning (n=32)<br>Skrattterapi (n=30)<br>Ingen behandling (n=31)   | Stress, mätt med State-Trait<br>Anxiety Inventory samt the<br>Maslach Burnout Inventory.<br>Blodtryck<br>Puls |
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"Autogenic training has at least a short-term effect in alleviating stress in nursing students."   |  |   |
| Garvin [5] 2001   |  |   |
| Icke randomiserad<br>kontrollerad studie<br>45 friska frivilliga  | Autogen träning (n=15)<br>Hypnos (n=15)<br>vila (n=15)                     | Stress, spänning samt<br>syreupptagningsförmåga.  |
| <b>Författarens slutsatser:</b><br>"It is concluded that administration of a routine hypnosis induction to healthy individuals results in a reduction of state anxiety and an improvement of mood commensurate with effects achieved by autogenic training and quiet rest, and these effects occur in both the supine and seated position." |  |   |



## Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Christel Hellberg, Jessica Dagerhamn, Jan Liliemark och Jenny Stenman.

## Litteratursökning

| PubMed via NLM 29 June 2016                   |   |             |
|---|---|-------------|
| Autogenic training and body awareness therapy |   |             |
|   | Search terms  | Items found |
| Population:                                   |   |             |
| 1.  | "Burnout, Professional"[Majr] OR "Stress, Psychological"[Majr] OR "Mental Fatigue"[Majr]  | 63912       |
| 2.  | maladaptive stress*[Title/Abstract] OR emotional exhausti*[Title/Abstract] OR mental exhausti*[Title/Abstract] OR dysthym*[Title/Abstract] OR burnout*[Title/Abstract] OR burn-out*[Title/Abstract] | 10006       |
| 3.  | 1 Or 2  | 69909       |
| Intervention:                                 |   |             |
| 4.  | "Autogenic Training"[Mesh]  | 1027        |
| 5.  | (Training[Title/Abstract] AND Autogenic[Title/Abstract]) OR (Progressive[Title/Abstract] AND Relaxation[Title/Abstract])  | 2280        |
| 6.  | 4 or 5  | 2836        |
| 7.  | Body awareness therapy[Title/Abstract] OR Body awareness scale[Title/Abstract]  | 44          |
| 8.  | 6 or 7  | 2880        |
| 9.  | 3 AND 8   | 142         |
| Final   | 3 AND 8   | 142         |

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MAJR] = MeSH Major Topic

[TIAB] = Title or abstract

[TI] = Title

[AU] = Author

[TW] = Text Word

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

\* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase



| Cohrane Library via Wiley 29 June 2016        |   |  |
|---|---|--|
| Autogenic training and body awareness therapy |   |  |
|   | Search terms  | Items found  |
| Intervention:                                 |   |  |
| 1.  | MeSH descriptor: [Autogenic Training] explode all trees   | 95   |
| 2.  | Training and Autogenic:ti,ab,kw or Progressive ANDRelaxation:ti,ab,kw<br>(Word variations have been searched) | 190  |
| 3.  | Body awareness therapy:ti,ab,kw or Body awareness scale:ti,ab,kw (Word variations have been searched)         | 197  |
| 4.  | 1 or 2 or 3   | 386  |
| Final   | 4   | CDSR 5<br>DARE 8<br>CENTRAL 371<br>CRM 2<br>HTA 0<br>EED = 0 |

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[AU] = Author

[MAJR] = MeSH Major Topic

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

[TI] = Title

[TIAB] = Title or abstract

[TW] = Text Word

\* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

CDSR = Cochrane Database of Systematic Review

CENTRAL = Cochrane Central Register of Controlled Trials, “trials”

CRM = Method Studies

DARE = Database Abstracts of Reviews of Effects, “other reviews”

EED = Economic Evaluations

HTA = Health Technology Assessments



## Referenser

1. Ernst E, Kanji N. Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review. *Complement Ther Med* 2000;8:106-10.
2. Stetter F, Kupper S. Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2002;27:45-98.
3. Lim SJ, Kim C. Effects of autogenic training on stress response and heart rate variability in nursing students. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)* 2014;8:286-92.
4. Kanji N, White A, Ernst E. Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: randomized controlled trial. *J Adv Nurs* 2006;53:729-35.
5. Garvin AW, Trine MR, Morgan WP. Affective and metabolic responses to hypnosis, autogenic relaxation, and quiet rest in the supine and seated positions. In: *The International journal of clinical and experimental hypnosis*; 2001;5-18.
6. Eriksson K, Ingesson O. Effekter av Basal Kroppskänedom som intervention - en litteraturstudie. Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Grundutbildning i sjukgymnastik 180 hp, Examensarbete C-nivå, Karolinska Institutet 2008.
7. Danielsson L, Papoulias I, Petersson EL, Carlsson J, Waern M. Exercise or basic body awareness therapy as add-on treatment for major depression: a controlled study. In: *Journal of affective disorders*; 2014;98-106.