

Fysioterapi i behandlingen av utbrändhet och orsakerna bakom dess effekt

Hannah Olin

Examensarbete

Fysioterapi

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	8707
Författare:	Hannah Olin
Arbetets namn:	Fysioterapi i behandlingen av utbrändhet och orsakerna bakom dess effekt
Handledare (Arcada):	Kati Hellstén
Uppdragsgivare:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete ingår i Arcadas beställningsarbeten av Evidensbaserad fysioterapi inom området Hållbarhet. Arbetet omfattar olika former av fysioterapi och deras effekt i behandlingen av utbrändhet. Utbrändhet är ett tillstånd av total utmattning som är ett väldigt vanligt problem i dagens samhälle och det är således viktigt att utforma en effektiv rehabilitering. Arbetet är en systematisk litteraturöversikt där det utforskas vilka fysioterapiformer som påvisats fungera och vad det beror på. Forskningsfrågorna är: "Hurdan fysioterapi är effektiv vid rehabiliteringen av utbrändhet?" och "Vilka faktorer ligger bakom rehabiliteringsformernas funktion?" Sökorden baseras på forskningsintresset och bakgrundsmaterialet. Sökningen utförs i databaserna PubMed och EBSCO och resultaten gallras enligt urvalskriterierna samt kvalitetsgranskas. Analysen sker systematiskt och processen presenteras utförligt. Litteraturgenomgången tyder på att Mindfulness och yoga har effekt på utbrändhet. Dessa bör därför utgöra den huvudsakliga delen av rehabiliteringen. Därtill kan även träning och meditation samt inslag av Kognitiv Beteendeterapi vara lönsamt. Minskad upplevelse av stress både i kroppen och hjärnan tack vare positiva hanteringssätt, ökad medvetenhet och självmedkänsla anses vara faktorerna vilka hjälper klienten återfå god livskvalitet.</p>	
Nyckelord:	Utbrändhet, utmattning, fysioterapi, avslappning, mindfulness, medveten närvaro, yoga
Sidantal:	45
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	24.5.2022

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	8707
Author:	Hannah Olin
Title:	Physiotherapy in the treatment of burnout and the reasons behind it's effect
Supervisor (Arcada):	Kati Hellstén
Commissioned by:	Arcada University of Applied Sciences
<p>Abstract:</p> <p>This work is part of Arcada's Evidence based physiotherapy program within Sustainability. This thesis contains different forms of physiotherapy and their efficiency in the treatment of burnout. Burnout is a state of complete fatigue that unfortunately is a large issue in today's society. It is therefore of utmost importance to have efficient forms of rehabilitation. This systematic review aims at finding functioning methods and the causes for their efficiency with the questions "What forms of physiotherapy are efficient in the rehabilitation of burnout?" and "What are the factors behind their effect?". The search words are carefully selected based on the topic of interest and previously gathered information. The search is followed through in the databases PubMed and EBSCO and the results are selected according to selection criteria. The analysis is systematic, and the process and review of quality are thoroughly presented. The literature review suggests that Mindfulness and yoga are efficient forms of treatment. These should therefore make up a larger part of the rehabilitation. Training and meditation as well as Cognitive Behavioral Therapy also prove to have some effect and could therefore function complementary. The effects of the interventions can be seen in lowered stress levels in the body and brain as a result of learning positive coping methods, as well as increasing awareness and self-compassion, which all aid clients in regaining high quality of life.</p>	
Keywords:	Burnout, fatigue, physiotherapy, relaxation, mindfulness, awareness, yoga
Number of pages:	45
Language:	Swedish
Date of acceptance:	24.5.2022

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	8707
Tekijä:	Hannah Olin
Työn nimi:	Fysioterapia loppuunpalamisen hoidossa ja taustasyyt sen toimivuuteen
Työn ohjaaja (Arcada):	Kati Hellstén
Toimeksiantaja:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Tiivistelmä: Tämä opinnäytetyö kuuluu Arcadan tilaukseen Näyttöön perustuvasta fysioterapiasta Kestävyuden kannalta. Työssä käsitellään erilaiset fysioterapiamuodot ja niiden toimivuutta loppuunpalamisen hoidossa. Loppuunpalaminen on kokonaisvaltainen uupuvuuden tila, joka valitettavasti nykyään on erittäin tavallinen ongelma yhteiskunnassa. Tämän vuoksi tehokkaan kuntoutusmenetelmän löytäminen on tärkeää. Työ on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa selvitetään tehokkaita kuntoutuskeinoja ja niiden toimivuuden syitä. Tutkimuskysymykset ovat ”Minkälainen fysioterapia on tehokas loppuunpalamisen kuntoutuksessa?” ja ”Mitkä ovat syyt näiden kuntoutusmuotojen toimivuuteen?”. Hakusanat perustuvat tutkimusaiheeseen ja siihen liittyvään taustatietoon. Haku suoritetaan tietokannoilla PubMed ja EBSCO ja tulokset harvennetaan valintakriteerien mukaisesti. Analyysi tapahtuu systemaattisesti ja prosessi, kuten myös laaduntarkastus, esitellään tarkasti. Kirjallisuuskatsaus ehdottaa Mindfulnessin (eli tietoisien läsnäolon) ja joogan olevan tehokkaita hoitomuotoja, joten niitä tulisi päävaltaisesti käyttää kuntoutuksessa. Treenaaminen ja meditaatio voivat myös olla toimivia, kuten Kognitiivinen Käyttäytymisterapia. Tämän vuoksi ne voisivat myös olla osa kuntoutusta. Syyt näiden tehokkuuteen löytyvät kehon ja aivojen rentoutumisesta positiivisten hallintakeinojen, lisääntyneen tietoisuuden ja itsemyötätunnon kautta. Näiden avulla asiakas pystyy palauttamaan korkean elämänlaadun.</p>	
Avainsanat:	Loppuun palaminen, uupumus, fysioterapia, rentoutus, mindfulness, tietoinen läsnäolo, jooga
Sivumäärä:	45
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	24.5.2022

Förord

Syftet med detta examensarbete är att utreda vilka fysioterapeutiska metoder som med fördel kunde användas i behandlingen av utbrändhet. Ämnet är väldigt viktigt och aktuellt eftersom problemet blir allt vanligare. Jag vill särskilt tacka min handledare Kati Hellstén för allt stöd under hela studietiden, Yrkeshögskolan Arcada för möjligheten att utbilda och fördjupa mig inom ett område som intresserar och min familj och vänner för att ni funnits där under lätta och svårare stunder.

Hannah Olin

Helsingfors 24.2.2022

INNEHÅLL

1	Inledning	7
2	Utbrändhet.....	8
2.1	Symptom.....	9
2.2	Diagnostisering.....	10
2.3	Förebyggande	11
3	Psykofysisk fysioterapi.....	11
3.1	Rehabilitering av utbrändhet	12
3.1.1	<i>Avslappning och medvetenhet</i>	13
3.1.2	<i>Fysisk aktivitet och träning</i>	16
4	Syfte och forskningsfrågor	17
5	Metod.....	17
5.1	Systematisk litteraturöversikt	17
5.2	Datainsamling.....	17
5.3	Bearbetning av data.....	19
5.4	Analys	21
5.5	Etik.....	21
6	Resultat.....	21
6.1	Hurdan fysioterapi är effektiv vid rehabilitering av utbrändhet?	22
6.2	Vilka faktorer ligger bakom rehabiliteringsformernas funktion?	26
7	Diskussion	28
7.1	Metoddiskussion	28
7.2	Resultatdiskussion.....	29
7.3	Fortsatt forskning	32
8	Slutsats	33
	Källor.....	34
	Tabell 1 Kvalitetsgranskning	35
	Tabell 2 Sammanställning av artiklar	35

Figur 1 Diagram på insamling och bearbetning av data s. 20

1 INLEDNING

Stress är något vi alla är väldigt bekanta med, men i överkant kan den leda till utbrändhet. Detta är ett problem vi inte hittills har och troligtvis inte heller kommer att bli av med. (Halbesleben 2008 s. 1) I dagens arbetsliv är pressen på effektivitet och snabbhet stor och därför är utbrändhet, eller utmattningssyndrom, ett allt större och mer frekvent problem. Det sker stora förändringar i arbetet, allt färre arbetstagare har hand om allt fler arbetsuppgifter och väggen kommer därför lätt emot. Det är även svårt att skilja på arbete och fritid då det finns ett konstant krav på närvaro. Detta orsakar mer stress och känsla av otillräcklighet. Då arbetstagarna upplever sig alltmer stressade, otillfredsställda eller rentav misslyckade på sina jobb, arbetar de sämre och ineffektivare, vilket orsakar mindre produktivitet och vinst. Utbrändhet orsakar en stor del sjukskrivningar, ledigheter, förtidiga pensioner samt krav på ständig nyanställning och därmed stora kostnader och resursbrister. Därför är det i allas intresse att främst förebygga men även hjälpa individer med utbrändhet att återhämta sig, så de snabbt kan återgå till arbetet. Enligt undersökningar kan det ta mellan 1–3 år att återhämta sig, och det här behöver vi förändra. (McCormack & Cotter 2013 s. 1-7, 194)

Utbrändhet kan drabba vem som helst, men drabbar ändå inte alla företag och arbeten. (Gryna 2004 s. 4) År 2011 var 2 % av finska män och 3% av kvinnorna drabbade av svår arbetsrelaterad utmattning och 23% och 24% led av lindrig utmattning (Ahola et al. 2018). År 2017 upplevde 23% av finska arbetsföra kvinnor riklig psykisk belastning och av männen 15%. Särskilt bland kvinnorna kan en ökning under senare år alltså ses (Koponen et al. 2018 s. 86–88).

Det är viktigt att kunna använda rätta och effektiva metoder för att rehabilitera personer som lider av utbrändhet så att arbetslivet och vardagen kan fortsätta. Psykofysisk fysioterapi används för många klienter med olika tillstånd av mental ohälsa och kunde även gagna klienter med utbrändhet. Nyttan av terapin har redan påvisats inom olika störningar och sjukdomstillstånd av varierande grad; exempelvis depression, ångest, sömnproblem och beteende- samt stressrelaterade problem, men också inom smärthantering. I psykofysisk fysioterapi betonas vikten av kontakten mellan kropp och

hjärna, interaktionen mellan klienten och fysioterapeuten, samt klientens egna upplevelser och lärdomar via upplevelsena. (Härkönen et al. 2016 s. 7–9)

Mitt eget intresse för fysioterapi, psykologi och kombinationen av dem inspirerade mig till att vilja forska mer inom området. Detta arbete ämnar utreda vilka fysioterapiformer som kunde vara mest användbara i behandlingen av utbrändhet och vad det beror på.

2 UTBRÄNDHET

Utbrändhet, eller utmattningssyndrom är en form av emotionell utmattning som även har fysiska symptom och kan drabba vem som helst. Utbrändhet innebär en obalans mellan förmågor och krav, där belastningen är större än resurserna (Ahola et al. 2018). Oftast är syndromet kopplat till individens arbete och opassliga förhållanden där. (McCormack & Cotter 2013 s. 1) Dessa är till exempel för höga krav och otillräckligt stöd tillsammans med brist på avkoppling (Ahola et al. 2018). Utbrändhet har beskrivits av Freudenberg (1974) som för stort deltagande i arbete vilket leder till att sociala och energiresurser tar slut. Maslach (1982) har senare sammanfattat beskrivningen med emotionell utmattning, depersonalisation och försämrad personlig förmåga i arbeten där man arbetar med människor. Eftersom särskilt vårdarbeten har höga emotionella krav är det oftast just i den branschen utbrändhet förekommer. (Halbesleben 2008 s. 8, 43, 112)

Bakgrundsorsakerna kan vara upplevd avsaknad av kontroll och kunskap eller för stor mängd information, oklara uppgifter och mål. Risken att insjukna i utbrändhet ökar särskilt då det finns för mycket arbete i relation till tid (ttl.fi 2021). Detta beror oftast på snabbhetskrav, tävling mellan företag och kundernas höga förväntningar, effektivitetsåtgärder och globaliseringen. Personens livssituation kan även påverka nämnvärt (Ahola et al. 2018) bl.a. eftersom vi ständigt också hoppas på förbättrad livsstandard, samtidigt som vardagslivet blir i arbetets skugga. (Gryna 2004 s. 6–7, 13–14)

Varningstecken är främst att personen jobbar långa dagar och övertid samt på fritiden, utan att nå samma mål som tidigare. Arbetstagare som ofta är sjuka, inte har semester

och har frekventa avbrott i arbetet (ttl.fi 2021) drabbas lättare. Då det syns missnöje bland arbetstagare och de bryr sig mindre, samtidigt som de lider av trötthet syns dessutom misstag i produkter och service och även skador och sjukdomar kan förekomma. Början till utbrändhet kan alltså redan i sig orsaka ohälsa. (Gryna 2004 s. 3, 8)

2.1 Symptom

Symptomen kan vara fysiska, mentala och sociala. Total utmattning (fatigue) är det vanligaste symptomet individerna nämner, tillsammans med känslan av att vara slutkörd, inte orka med något och inte heller kunna återhämta sig. (Halbesleben 2008 s. 112, McCormack & Cotter 2013 s. 3, 20–21, Ahola et al. 2018 och ttl.fi 2021)

Tröttheten tillsammans med sömnproblem, hjärtklappningar, huvudvärk och muskelvärk kan vara fler tecken på utbrändhet. Likaså upplever vissa illamående, yrsel, magproblem och försämrat immunförsvar. Symptomen förekommer dagligen och orsakar arbetsförmåga när det gäller utbrändhet. Många vänder sig tyvärr även till rusmedel vilket orsakar ytterligare problem. Övriga hälsoproblem som finns risk för på grund av utbrändhet är bland annat olyckor, depression (Ahola et al. 2018), högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, hjärtattacker, strokes och olika problem i stöd- och rörelseorganen, särskilt ryggen. Även diabetes och minnessvaghet kan förekomma. (McCormack & Cotter 2013 s. 3, 20–21)

Mentala symptom syns i form av emotionell instabilitet (irritation, frustration, ilska, oro och nedstämdhet), problem med kognitionen (koncentrationssvårigheter och problem med minnet), ångest samt en cynisk attityd och försämrad arbetsförmåga (Ahola et al. 2018 och ttl.fi 2021). De som drabbats av utbrändhet upplever meningslöshet, värdelöshet och hopplöshet. Motivation saknas och svårigheter med beslutsfattande förekommer. Övriga symptom kan vara ökad negativitet och därmed även bristande empati, vilket är riskfyllt i arbeten där motsatsen behövs. Individen satsar dessutom mindre tid och energi på jobbet och drar sig oftast undan sociala kontakter; både vänner, familj och kolleger. Allt detta försämrar nämnvärt arbetsförmågan och -säkerheten,

livskvaliteten och den allmänna hälsan (ttl.fi 2021). (Halbesleben 2008 s.112 och McCormack & Cotter 2013 s. 3, 16–19, 21)

2.2 Diagnostisering

Vid diagnostiseringen av utbrändhet utreder man mängden och graden av symptom som förekommer. Det finns olika frågeformulär som används för att mäta nivån av utbrändhet. Det mest använda är Maslachs Burnout Inventory, eller MBI, vilket är en enkät med 22 frågor gällande utmattning, cyniskhet och känsla av sänkt prestationsförmåga. (Halbesleben 2008 s. 66 Ahola et al. 2018) Av MBI förekommer även variationer, exempelvis med färre frågor eller frågor som är specifikt inriktade på en viss bransch (Dike et al. 2021 och Elder et al. 2014). Det finns också en nederländsk version av MBI: Utrecht Burnout Scale (de Vries et al. 2017). Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) används likväl då man mäter nivån av utbrändhet. Den består av 22 frågor inom emotionell och fysisk utmattning, håglöshet, spänning och kognitivt välmående. (Anclair et al. 2018) Därtill används Copenhagen Burnout Inventory (CBI) med 19 frågor gällande personlig och arbetsrelaterad funktionsförmåga (Ireland et al. 2017) och Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) (Kaplan et al. 2020) med 16 frågor om fysisk, känslomässig och kognitiv utmattning och urkoppling (Reis et al. 2015). Diagnostisering kan ta tid då individen i stället för att söka hjälp känner sig svag; “jag har ju orkat mer”. Forskning visar däremot att individerna upplever sina prestationer sämre än vad andra anser. (McCormack & Cotter 2013 s. 16–17)

Den fysioterapeutiska diagnosen fokuserar på klienten ur ett holistiskt perspektiv men främst på de fysiska symptom som förekommer, till exempel smärta, rörelsehinder eller annan avvikande funktion som beror på utbrändheten. Vår uppgift är sedan att försöka minska på dem, men vi bör samtidigt beakta stödjandet av den mentala och sociala hälsan. De som behandlar klienter med psykiska problem borde vara välutbildade eftersom det är ett svårt ämne som kräver mycket kunnande särskilt i motivation och empati (Probst 2017 s. 194). Likväl är samarbete med övriga kolleger som främst fokuserar på den psykiska biten viktigt. (Hemmings & Soundy 2020)

2.3 Förebyggande

För att minska risken att drabbas av utbrändhet lönar det sig att upprätthålla en hälsosam livsstil (Ahola et al. 2018, Halbesleben 2008 s. 202 och Probst 2017 s. 180). Den bör innefatta tillräcklig motion, näring, sömn och avslappning för att stärka fysiska, emotionella och mentala resurser. Även personliga faktorer påverkar vilka som lättare drabbas. Personer som klarar av ansvarstagande och har gott självförtroende samt optimistisk attityd har bättre skydd mot utbrändhet. Låg stresshanteringsförmåga utgör däremot en betydande risk (ttl.fi 2021). Det är därför bra att använda sig av rutinmässiga återhämtningsmetoder och undvika onödig stress och skyndsamhet i arbetet. Att göra upp en plan för att minska överarbete och nå de mål (kort- och långsiktiga) man har både inom arbetet och vardagen underlättar. (Gryna 2004 s. 191, 195)

Ett bra jobb är välanpassat med flexibilitet och variation i uppgifter. Arbetstagarna borde känna "empowerment" dvs. engagemang (Halbesleben 2008 s. 16–17) och meningsfullhet i arbetet. Arbetsrollen behöver därför stämma överens med förväntningarna så att kraven och belastningen är lämpliga. På så sätt kan satsningen också vara i balans med kompensationen. Det är viktigt att stärka inte enbart individuella utan också sociala resurser samt förbättra arbetsatmosfären (thl.fi 2021). På en trivsam arbetsplats betonas möjligheten till deltagande och påverkan för att känna självständighet och frihet. För att uppnå detta behövs särskilt respekt, tillit, öppenhet och stöd mellan ledning och arbetstagare. Arbetet borde dessutom optimeras så att stressutlösande faktorer i form av t.ex. osäkerhet och oklarhet undviks. Även problem med byråkrati och strulande informationsteknik borde åtgärdas. (Gryna 2004 s. 54, 57-58, 90, 191 och ttl.fi 2021)

3 PSYKOFYSISK FYSIOTERAPI

Fysioterapi förknippas oftast med rehabilitering av något fysiskt problem, men med psykofysisk fysioterapi kan även mental ohälsa behandlas (Härkönen et al. 2016 s. 7). Mental hälsa innebär både kognitivt och emotionellt välmående, dvs. tankar, känslor och beteende. Dessa påverkar det dagliga livet, relationer, fysisk hälsa och möjlighet att njuta av livet. Fysioterapeuter bör främja välmående, ge råd och lära klienter hur de kan

återfå och hålla fast vid en helhetligt god hälsa, både fysisk, mental och social. Till våra uppgifter hör alltså också att lära klienten ta hand om sin mentala hälsa och varna för risker med mental ohälsa samt behandla dem. (Probst 2017 s. 189, 193)

I psykofysisk fysioterapi, eller biopsykosocial, vilket är ett kändare begrepp internationellt (Härkönen et al. 2016 s. 8), är syftet att reducera och lindra symptom, öka självförtroende och förbättra livskvaliteten. Behandlingen betonar kontakten mellan kropp och hjärna, samt hur de kan påverka varandra. De metoder som används innefattar olika avslappningstekniker, övningar i kropps- och rörelsemedvetenhet, fysisk aktivitet och träning. Även hur omgivningen och människorna omkring klienten påverkar beteendet och därmed slutresultatet beaktas (Härkönen et al. 2016 s. 9). Fysioterapeuten är en del av ett multiprofessionellt team som bidrar till optimerandet av klientens mentala hälsa genom att skapa individuellt anpassad psykofysisk terapi. Att lära klienten självreglering och hur hen kan förhindra återfall av psykiska problem är väsentligt. Med god dialog; stöd, kommunikation och feedback kan en fungerande rehabiliteringsplan upprättas och nås. (Probst 2017 s. 179, 183)

Enligt klientens behov kan planen för fysioterapin vara mest hälsobetonad, där klientens fysiska hälsa förbättras för att minska risken för övriga sjukdomar och för tidig död orsakad av inaktivitet. Terapin kan också vara psykosocial där personlig utveckling sker i samband med kroppens rörelser, t.ex. stresshantering med hjälp av andningstekniker. Det psykoterapeutiska närmandesättet fokuserar på användning av kroppen i en trygg atmosfär i syfte att förbättra bl.a. känslöhantering genom att möta utlösande faktorer och bli djupt medveten om sina tankar, känslor och beteenden. (Probst 2017 s.183, 185–186)

3.1 Rehabilitering av utbrändhet

Inom mental ohälsa har utbrändhet som definition haft “non-distinct stress-related phenomenon” och behandlas därför väldigt lika andra stress-relaterade problem. Vad som behövs för att minska symptomen är en sänkning av stressnivån, att bli medveten om sina gränser och låta sig ta sin tid i återhämtningen samtidigt som man utför aktiva steg i rätt riktning. Socialt stöd är en väsentlig del av rehabiliteringen. De med utbrändhet som haft stöd ser möjligheten att åtgärda problemet medan de som

kämpat ensamma upplever sig ha misslyckats. Det är dock viktigt att själv aktivt medverka och satsa på rehabiliteringen. (McCormack & Cotter 2013 s. 15, 193–195, 198–201)

För att minska stressen behövs medvetenhet om den och dess bakomliggande orsaker. Negativa tankesätt behöver vändas till positiva och omständigheterna i vardagen bör lugnas ner (Halbesleben 2008 s. 202). Det kan även inom fysioterapin vara nyttigt att som tillägg till avslappning och träning ha inslag av psykologiska modeller som Kognitiv Beteendeterapi (CBT) och Acceptance and Commitment therapy (ACT). Dessa innefattar bland annat övningar i tanke-, känslö- och beteendereglering, problemlösning och kognitionsövningar. (Dike et al. 2021 och Probst 2017 s. 183) Det är viktigt att lära sig sina styrkor och svagheter och kunna acceptera och hantera dem utan att älta exempelvis ilska, ångest och misslyckande. Då är det återigen bra med avslappning eller träning så man måste fokusera på något annat för stunden. (McCormack & Cotter 2013 s. 205–206)

Att öka stresstoleransen och stresshanteringen, personens resurser och upplevelse av meningsfullhet samtidigt som arbetet modifieras hjälper (Gryna 2004 s. 193–194). Man borde upprätta en klar gräns mellan arbete och fritid med en rutin för när arbetet börjar och tar slut, jobba färre timmar och inte ständigt vara nåbar så att man även hinner med annat som gynnar hälsan. Det som behövs mer av är meningsfulla aktiviteter i vardagen som inte kräver för mycket, till exempel olika hobbyer eller övriga aktiviteter man en gång hunnit med och njutit av. Genom att upprätta realistiska och specifika mål, när man förstått sina förmågor och oförmågor kan man senare återgå till arbetet. (McCormack & Cotter 2013 s. 203–206 och Ahola et al. 2018)

3.1.1 Avslappning och medvetenhet

Avslappning är en av de viktigaste komponenterna i behandlingen av stressrelaterade problem. Målet är att minska stress och ångest genom att man lugnar hjärnan och släpper spänningen i kroppen. Avslappning kan användas i förebyggande eller behandlande syfte och för att hantera stresstillståndet i stunden. Viktigt är att klienten lär sig utföra avslappningsmetoden ordentligt så hen upplever dess funktion och sedan

självständigt och vant kan använda den vid behov. (Probst 2017 s. 188)

Avslappningsmetoder kan bestå av bl.a. övningar i medvetenhet, meditation, andningstekniker, muskelavslappning eller yoga där andningskontroll kombineras med stretchning och stärkande övningar i meditativt tillstånd. (McCormack & Cotter 2013 s. 200 och Gryna 2004 s. 193–194) Psykomotorisk fysioterapi är en annan rehabiliteringsform vilken även hjälper förbättra självkänsla och upplevelse av påverkan i det egna livet. Den kan innefatta fysisk aktivitet, rörelse och övning av kroppsmedvetenhet. (Probst 2017 s. 186–190)

Mindfulness, dvs. medveten närvaro, är en av de främsta formerna av avslappning. Mindfulness, både som tillstånd i hjärnan och i form av hur känslor och rörelser upplevs i kroppen (proprioception), används inom många olika områden av fysioterapi. Genom att lära sig utföra och känna av rörelser i kroppen stärks och förbättras medvetenheten, kroppshanteringen och -känndomen, samt upplevelsen av kontroll. Många med psykiska problem upplever sig vara bortkopplade från sin kropp (t.ex. svag kroppskänedom) eller inkapabla att styra sin hjärna och då är Mindfulness särskilt användbar. Det är viktigt att i vardagen uppleva och kunna använda sin kropp. (Probst 2017 s. 190–191) Mindfulness kan också innefatta övningar i självmedkänsla (Aranda Auserón et al. 2018) eller kombineras med andra behandlingsmetoder, ofta t.ex. med Kognitiv Beteendeterapi (Grensman et al. 2018 och Anclair et al. 2018).

Inom Mindfulness finns därtill en variation som specifikt fokuserar på att minska stress: Mindfulness baserad stressreduktion eller MBSR. Metoden utvecklades 1979 av Jon Kabat-Zinn och innebär meditation i tryggt, neutralt tillstånd med icke-kritisk medveten närvaro (Arredondo et al. 2017). Att kunna medvetet och utan att kritisera fokusera under en aktivitet hjälper hantera ”hot”, vilka syns i kroppen som stress (Elder et al. 2014). MBSR hjälper även med känslohantering, eftersom tankarnas makt och negativa inverkan förväntas minska då man kan se dem flöda förbi utan att de berör en (Probst 2017 s. 188). Metoden har använts i behandlingen av många problem, särskilt sådana där man ser effekt av att lugna hjärnan för att lindra kroppens stresstillstånd (Fjorback 2012) och vid ångestsymptom (Hoge et al. 2013). Både Mindfulness och specifikt MBSR lyfts fram som bidragande faktorer vid minskad nivå av utbrändhet (Janssen et al. 2018 och Luken & Sammons 2016). Även klienter med depression, (Khusid &

Vythilingam 2016a) smärta och insomni, vilka också kan vara sekundära symptom vid utbrändhet, har sett nyttan av Mindfulness (Khusid & Vythilingam 2016b).

Paul Gilbert har framkallat en teori om känsloregleringssystemets tre delar och deras funktion. De består av ett alarmsystem, ett drive-system och ett soothing (lugnande) system. Alarmsystemet varnar för hot och skapar känslor som oro, rädsla, ångest och stress, medan drive-systemet aktiverar och motiverar en individ att sikta på sina mål. Det lugnande systemet är aktivt då de två andra är passiva och utstrålar då känslor av lugn, glädje och nöjdhet. Ifall alarmsystemet är överaktivt, exempelvis vid stress och utbrändhet, kan det vara svårt att aktivera det lugnande systemet och även funktionen av drive-systemet försämras. Mindfulness har påvisats aktivera det lugnande systemet och lugna ner alarmsystemet genom att balansera negativa tankar och känslor. (Anclair et al. 2018)

Funktionen av en Mindfulness-intervention kan mätas med till exempel Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). FFMQ innehåller frågor gällande observation, beskrivning och agerande med medvetenhet, anpassning av ett icke-kritiskt förhållningssätt och avsaknad av reaktion till den inre upplevelsen. (Arredondo et al. 2017)

Yoga är en träningsform som också används som avslappningsmetod, där hjärnan är starkt medverkande. Det finns många olika varianter, men gemensamt är olika kroppsställningar och avslappnande rörelser, meditation och övningar i rytmisk, regelbunden andning. Syftet med yogan är att förbättra fysiskt, mentalt och emotionellt välmående. (Grensman et al. 2018) Det finns mycket forskning som visar att yoga är en av de främsta formerna vid behandlingen av utbrändhet (Cocchiara et al. 2019). Detta beror speciellt på medvetenheten som ökar med särskilt meditativ yoga. (Aryankhesal et al. 2019, Heeter et al. 2021 och Grensman et al. 2018) Därtill poängteras förbättringen av kontakten mellan hjärna och kropp som en viktig komponent i behandlingen (Jung et al. 2021). Yoga påverkar också ångest, depression (de Manincor et al. 2015) och sömnsvårigheter positivt (Verma et al. 2021).

Övriga metoder som betonar medvetenhet och som särskilt finländsk psykofysisk fysioterapi inspirerats av är de svenska och norska metoderna Basic Body Awareness Therapy, BBAT och Norsk psykomotorisk fysioterapi, NPMP. (Härkönen et al. 2016 s.

7) I BBAT är kroppskännedom kärnan och man satsar på att få klientens hälsofrämjande resurser i bruk, både i förebyggande syfte, som rehabilitering och i hantering av stress eller smärta. Fokus ligger på balans, fri andning och rörelser som främjar medvetenhet. (Härkönen et al. 2016 s. 8) Klienten lär sig känna igen olika kroppstillstånd, som spänning och avslappning, kroppskontakten ökar och självbilden förbättras. (Probst 2017 s. 190–191) BBAT har visat goda resultat i samband med övrig behandling för bland annat klienter med depression (Danielsson & Rosberg 2015).

Norsk psykomotorisk fysioterapi fokuserar på hur dåtid påverkar nutid och hur man kan minska dess eventuella negativa påverkan. Invanda hållnings- eller rörelsemönster, andning eller övriga kroppsliga funktioner och reaktioner som påverkats negativt av mentala problem regleras med denna metod. Andningsreglering är en av de väsentligaste delarna av metoden, eftersom den främst anses påverka känslor och kognition. Tillsammans med övningar för att förbättra hållning, stabilitet och användning av stöd- och rörelseorganen används metoden i behandlingen av stressrelaterade symptom. (Probst 2017 s. 187–188) Även personer med ångest, depression och sömnsvårigheter har nytta av terapin (Dragesund et al. 2021).

3.1.2 Fysisk aktivitet och träning

Fysisk aktivitet och träning har visats ha god effekt på klienter med utbrändhet (Lindegård et al. 2015 och Naczenski et al. 2017) Både aerob och anaerob träning ökar det allmänna välmåendet och minskar stress. Den viktiga känslan av personlig framgång i anaerob träning betonas (Bretland & Thorsteinsson 2015) och särskilt aerob träning minskar symptomen och risken för depression p.g.a. utmattningstillståndet (Gerber et al. 2013). Med tillägg av medvetenhet, till exempel i form av yoga har träning ännu bättre effekt (Zschucke et al. 2013). Träning förbättrar dessutom sömnen, energin, humöret och självförtroendet, liksom kognitionen och livskvaliteten, och därför rekommenderas regelbunden uthållighets- och styrketräning för alla klienter med mental ohälsa. Fysisk aktivitet förbättrar också hjärt- och kärlsystemets samt andningsorganens funktion och minskar på så sätt risken för diabetes och metabolt syndrom. (Probst 2017 s. 185, 192) Även andra psykiska problem vilka kan förekomma som sekundära symptom vid utbrändhet, exempelvis rusmedelsmissbruk, ångest (Kandola, et al. 2018) och problem med kognitionen påverkas positivt av träning (Zschucke et al. 2013).

4 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Syftet med detta arbete är att utreda de främsta formerna av fysioterapi i rehabiliteringen av utbrändhet och orsakerna bakom deras effekt.

Forskningsfrågorna är

1. Hurdan fysioterapi är effektiv vid rehabiliteringen av utbrändhet? och
2. Vilka faktorer ligger bakom rehabiliteringsformernas funktion?

5 METOD

5.1 Systematisk litteraturöversikt

Undersökningsupplägget för detta arbete är systematisk litteraturöversikt. En systematisk litteraturgenomgång lämpar sig väl för detta arbete eftersom målet är att sammanfatta effektiviteten av olika interventioner (Coughlan & Cronin 2017 s. 28–29). Arbetssättet är deduktivt eftersom det utgår från tidigare forskning (Henricson 2012 s. 38–39). Då fokuset och ämnet bestämts och definierats inleddes den systematiska sökningen och insamlingen (Coughlan & Cronin 2017 s. 2). Arbetet utfördes och presenteras så det är möjligt att upprepa metoden (David & Sutton 2016 s. 70). Forskningsfrågorna är utforskande och förklarande och valdes så de är intressanta, relevanta och koncisa. Likväl är de etiska, genomförbara och möjliga att besvara (David & Sutton 2016 s. 26).

5.2 Datainsamling

Genom noggranna val av sökord samlas relevanta och viktiga fakta. Sökorden utgår från bakgrundsmaterialet och avser att nå omfattande och heltäckande information (David & Sutton 2016 s. 71). Databaserna PubMed och EBSCO från Arcadas LibGuides användes eftersom de tillåter extensiv sökning och har relevanta samt högkvalitativa resultat.

Följande sökord användes:

- Burnout, burn-out, burn out, exhaustion OR exhaustion syndrome
- Treatment, therapy, management, rehabilitation, intervention, physiotherapy, physical therapy, exercise, physical activity, training, relaxation, mindfulness, meditation, body awareness OR yoga

I EBSCO även sökorden:

- Rct, randomized control trial OR randomized controlled trial

eftersom alternativen där inte automatiskt gick att gallra enligt typ av artikel.

Som ytterligare booleska hjälpord användes AND mellan begreppsgrupperna. Sökorden skrevs på engelska och välkända, stora databaserna med artiklar inom hälsa och fysioterapi valdes för att nå internationella forskningar och således kunna dra generaliserbara slutsatser på globalare nivå (David & Sutton 2016 s. 33). Sökningen begränsades till texter som är peer reviewed, tillgängliga gratis och i fullständig text från 2006 framåt för att samla pålitliga och aktuella artiklar.

Enbart randomized controlled trials, dvs. RCT-artiklar beaktades för att få en jämförande utgångspunkt, som därmed svarar på forskningsfrågorna (Coughlan & Cronin 2017 s. 9). RCT-artiklar anses också vara väldigt tillförlitliga (Henricson 2012 s. 432). Den samlade informationen granskas kritiskt (Coughlan & Cronin 2017 s. 2) och gallras enligt inklusions- och exklusionskriterier. (Jacobsen 2012 s. 60) Artiklar som exkluderas är sådana som inte är genomförda, systematiska översiktsartiklar eller meta-analyser, artiklar som behandlar annat än utbrändhet (även stresshantering utesluts) eller enbart prevention av utbrändhet, inte behandlar fysioterapeutiska rehabiliteringsmetoder eller endast berör personer utanför arbetslivet (unga och pensionärer). Dessa avgränsningar gjordes för att få ett lämpligt antal relevanta artiklar. (David & Sutton 2016 s. 71)

Med hjälp av PICO; population, intervention, control och outcome bestämdes även artiklarnas relevans. Populationen som undersöks är vuxna (arbetsföra) och interventionen måste vara någon form av psykofysisk fysioterapi. Jämförelsen bör vara avsaknad av intervention, övrig relevant intervention eller placebo, och resultatet bör

beskrivas i form av rehabiliteringsfunktion och -effektivitet. (Henricson 2012 s. 435 och Coughlan & Cronin 2017 s. 33)

5.3 Bearbetning av data

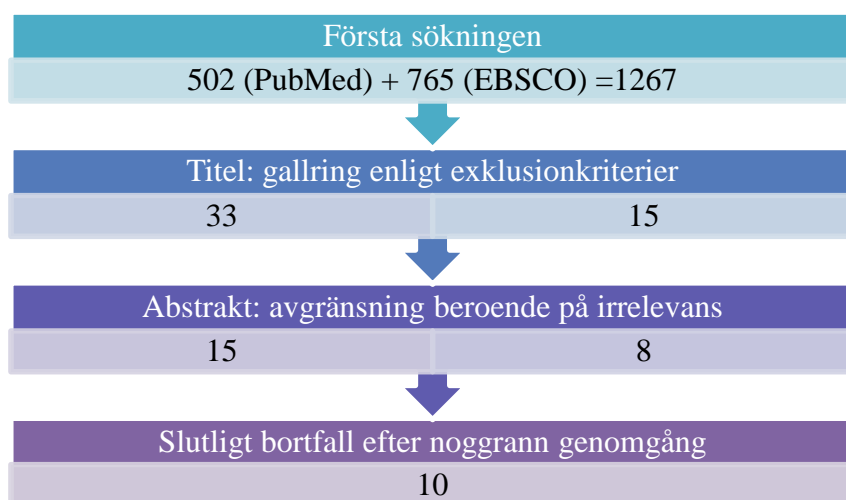
Inledningsvis skedde gallringen baserat på titel, sedan abstrakt, och kvarvarande texter behandlades med SQ3R-metoden: survey, question, read, recall and review. Den innefattar snabb genomgång av litteraturen, jämförelse av texternas innehåll i förhållande till forskningsfrågorna och upprepad genomläsning, följt av fördjupning i det som svarar på arbetets frågor. Inför analysen och jämförelsen av innehållet antecknades viktiga punkter från artiklarna. (Coughlan & Cronin 2017 s. 3, 77)

Sökorden, tillsammans med avgränsningen (endast gratis fullständig text och RCT-artiklar gällande personer i åldern 19–64 från år 2006 framåt) gav i Pubmed 502 sökträffar. Baserat på titeln föll 469 artiklar bort och 33 kvarstod. Bortfallet berodde på artiklarnas irrelevans, främst avsaknad av koppling till utbrändhet eller dess behandling samt övriga exklusionskriterier. Ytterligare uteslöts artiklar som gällde nätbaserade behandlingsmetoder. Efter en snabb genomläsning av kvarvarande 33 artiklars abstrakt exkluderades 18 artiklar, 10 på grund av övriga behandlingar än fysioterapi, 3 saknade koppling till utbrändhet och 4 artiklar behandlade inte rehabilitering. Ett bortfall berodde på den undersökta metodens natur (digitalt verktyg). Kvarstående 15 artiklar sparades i Mendeley Reference Manager tillsammans med de 8 artiklar som utvaldes från EBSCO.

Sökningen i EBSCO utfördes med samma sökord och begränsningar gällande årtal, gratis fullständig text och därtill beaktades enbart texter som genomgått peer review. På basis av detta presenterades 765 resultat. Efter avgränsning på basis av titeln, enligt exklusionskriterierna och därtill artiklar där terapeutens roll saknades (self-help) återstod 15 artiklar. Sedan följde genomläsning av abstrakterna varefter 7 artiklar avlägsnades: 4 handlade inte om utbrändhet, 2 saknade koppling till fysioterapi och även här undersökte en artikel effektiviteten av ett Internetbaserat program.

Därefter gallrades kvarstående 23 artiklar. Tre artiklar föll omedelbart bort eftersom de var kopior. Efter noggrann genomläsning av abstrakterna valdes de 10 artiklar som

analyseras i arbetet. Orsakerna till bortfall av de övriga var deras behandling av annat än utbrändhet (fatigue och stresshantering) fokus på förebyggande, eller enbart på kognitionssvårigheter som symptom av utbrändhet (2), utbrändhet enbart som sekundärt resultat (2) eller ofullständig undersökning. Dessutom handlade två artiklar om alltför specifika grupper (inlagda patienter som drabbats av utbrändhet och arbetande kvinnor i Singapore där resultatet enbart beskrivs ur deras perspektiv) varför generaliserbara slutsatser inte kan nås med hjälp av texterna.



Figur 1: Diagram på insamling och bearbetning av data

Kvalitetsgranskning av artiklarna genomfördes för att öka arbetets validitet och reliabilitet (Jacobsen 2007 s. 12–13, 304–305 och Björklund & Paulson 2014 s. 66). Kvantitativa artiklar bedöms på basis av metodanvändning, beskrivning av arbetet, eventuell partiskhet, tillförlitlighet och trovärdighet. Kvalitativa artiklar bedöms på samma grunder, men större fokus ligger på ifall slutsatserna kan stämma. (Coughlan & Cronin 2017 s. 42–44) Som mätinstrument för kvalitetsnivån användes GRADE-skalan (Henricson 2012 s. 441). GRADE-skalan är subjektiv och bedömer artiklar på basis av hur de är genomförda. Nivåerna är Very Low, Low, Moderate och High beroende på hur mycket resultaten skiljer sig från den antagna effekten av undersökningen. Faktorer som påverkar resultatet negativt är bland annat partiskhet, otydlighet, indirekthet och inkonsekvens medan positiva faktorer är stor och tydlig effekt. (Siemieniuk & Guyatt 2022) I Tabell 1 Kvalitetsgranskning presenteras artiklarna tillsammans med resultaten från kvalitetsgranskningen.

5.4 Analys

Analysen av materialet utförs genom att söka fram huvudpoängerna i de artiklar som används och framföra dem i en tabell tillsammans med information om studien och dess utförande (Henricson 2012 s. 439), för att sedan kunna jämföra dem. Därefter sammanfattas och presenteras resultatet i textform med svar på forskningsfrågorna. I diskussionen beskrivs metodanvändningen, tolkningen av resultaten och därefter slutsatsen. (Coughlan & Cronin 2017 s. 46–48)

5.5 Etik

Forskningsetik har och kommer att beaktas i litteraturöversikten genom ordentligt och korrekt genomförd söknings-, analys-, och presentationsprocess och noggrann, transparent dokumentering av den. Därtill utförs omsorgsfull källhänvisning och alltigenom undviks fabricering, stöld, plagiat och förfalskning (Forskningsetiska delegationen 2012 s. 18–21). Dessutom granskas all fakta källkritiskt och information studeras enbart på språk som skribenten hanterar (Henricson 2012 s. 86, 111–112).

6 RESULTAT

De 10 artiklar som granskats för detta arbete har jämfört olika rehabiliteringsformer för utbrändhet (se Tabell 2 Sammanställning av artiklar). Hälften av dessa har undersökt effekten av Mindfulness, två studier har använt yoga som intervention och en studie jämförde både Mindfulness och yoga. En av artiklarna undersökte hur träning påverkar symptomen av utbrändhet och en annan artikel undersökte effekten av meditation. Vissa av studierna har även jämfört nämnda metoder med Kognitiv Beteendeterapi (CBT) eller inslag av detta.

I artiklarna mättes ofta som tillägg till nivå av utbrändhet även nivå av stress. Detta främst med enkäterna Perceived Stress Scale (PSS) och Perceived Stress Questionnaire (PSQ). PSS består av frågor om hur stress upplevs i olika situationer och dess psykiska samt fysiologiska symptom (Anclair et al. 2018). Områden som beaktas i PSQ är spänning, irritabilitet, rädsla, ångest, överbelastning, utmattning, glädje och energi samt konflikthantering och förmåga till självförverkligande (Aranda Auserón et al. 2018).

Vissa artiklar mätte även nivå av självmedkänsla med Self Compassion Scale (SCS). SCS innehåller frågor om vänlighet och kritik till sig själv, mänsklighet, isolation, medvetenhet och överidentifiering. (Arredondo et al. 2017) Självmedkänsla syftar på att utan kritik, känna, förstå och vilja lätta sin börda (Aranda Auserón et al. 2018).

6.1 Hurdan fysioterapi är effektiv vid rehabilitering av utbrändhet?

Resultaten från artiklarna och därmed graden av interventionernas effektivitet, dvs. svaren på den första forskningsfrågan presenteras nedan. I Tabell 2 Sammanställning av artiklarna finns sammanfattad information om dem: titel, författare och årtal, syfte och metod, deltagare, tidsperiod, mätinstrument och resultat.

Ireland et al. utförde en undersökning bland läkarpraktikanter inom förstavård för att se effekten med Mindfulness jämfört med enbart tilläggs pauser. Deltagande fick behandling 1h/veckan medan kontrollgruppen fick samma mängd paus i 10 veckor. Mindfulness-gruppen hade olika teman varje vecka där de främst lärde sig vad medveten närvaro innebär. Övningar i medvetenhet med andning, kropp och t.ex. ätande utfördes därtill och gruppmedlemmarna uppmanades öva regelbundet på egen hand under interventionens gång. Resultaten mättes med Perceived Stress Scale och Copenhagen Burnout Inventory vid utgångsläget, vecka 5 och vecka 10. Stressen och nivån av utbrändhet minskade signifikant i jämförelse med kontrollgruppen och särskilt förändringen i upplevd stress var betydande. Mest framsteg syntes under de första fem veckorna varefter den märkbara effekten avtog. (Ireland et al. 2017)

I artikeln av Arredondo et al. presenterades effekten av ett Mindfulness-program med kortare övningar på nivån av arbetsstress. Interventionsgruppen fick 8 veckor träning med veckovis 1,5h (på arbetsplatsen) och daglig 12–16 minuter lång träning i Brief Integrated Mindfulness Practices (M-BIP). Därtill deltog de i en 3h lång retreat. Metoden har drag av MBSR, dvs. Mindfulness baserad stressreduktion. Övningarna innefattar bland annat specifikt fokus på till exempel andning eller känslor i kroppen för att stärka medvetenhet utan ytterligare reaktion. Mätmetoder för att undersöka effekten var Maslach Burnout Inventory, Five Facet Mindfulness Questionnaire, Perceived Stress Scale, Self-Compassion Scale, Experiences Questionnaire-Decentering (EQ-D) med frågor om decentrering och grubbel och Heart rate variability (HRV). HRV mäter

stress genom att den berättar hur hjärtat och därmed pulsen reagerar. Med större variation i hjärtfrekvensen är stresshanteringen och -tåligheten bättre. Dessa alla mättes före och efter interventionen (8) och vid vecka 20 uppföljdes de. Mätningen visade betydande förändringar i stressreduktion och ökad medvetenhet. Resultaten inom utbrändhet, decentrering, självmedkänsla och hjärtfrekvensvariabilitet förbättrades något. Förändringarna höll i sig till uppföljningen. (Arredondo et al. 2017)

Aranda Auserón et al. undersökte effekten på stress och utbrändhet med ett program som innehöll Mindfulness och övningar i självmedkänsla. Programmet hade också inslag av MBSR. Deltagarna arbetade med förstavård och utförde programmet 2,5h/veckan i grupp samt 45min dagligen på egen hand. Mätinstrumenten som användes var Five Facet Mindfulness Questionnaire, Perceived Stress Questionnaire, en kort version av Self-Compassion Scale (SCS) och Maslach Burnout Inventory (MBI). Resultaten inom Mindfulness förbättrades signifikant, likaså upplevd stressnivå. Inom SCS förbättrades självmedkänslan mest. MBI visade betydande effekt enbart inom emotionell utmattning. (Aranda Auserón et al. 2018)

Den studie Anclair et al. har utfört jämförde effekten av Kognitiv Beteendeterapi (CBT) med Mindfulness på stress och utbrändhet hos föräldrar med kroniskt sjuka barn. Deltaganden fick under 8 veckor 2h/veckan gruppträning och dagligen 15 minuter hemuppgifter. Mindfulness-interventionen bestod av en blandning av MBSR och Mindfulness Based Cognitive Behavioural Therapy (MBCT) där känslor observerades, och fokus låg på kroppsmedvetenhet, acceptansträning och till en viss del undervisning om stress. För att mäta effekterna av interventionerna användes Shirom-Melamed Burnout Questionnaire och Perceived Stress Scale. Efter interventionen hade båda grupperna mycket stor, positiv och ekvivalent förändring i resultaten. (Anclair et al. 2018)

Kaplan et al. utförde en studie som undersökte effekten av ett Mindfulness-program på alkoholbruk och nivå av utbrändhet hos polismän genom att jämföra resultaten med förändrad nivå av medvetenhet, självmedkänsla och psykologisk flexibilitet. Interventionen som användes kallas Mindfulness baserad resiliensträning (MBRT) och är specifikt utvecklad för polismän och övrig räddningspersonal. Deltagarna utförde MBRT 2h/veckan i 8 veckor av vilka en session var 6h lång. Behandlingen innehöll

inlärning av Mindfulness-övningar och stresshantering med Kognitiva beteendemetoder. Resultaten mättes med Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short form där endast medvetet agerande, avsaknad av kritik och reaktion beaktades, Self-Compassion Scale-Short form och Acceptance and Action Questionnaire-II för mått av psykologisk flexibilitet. Oldenburg Burnout Inventory mätte nivån av utbrändhet. Resultaten visade att endast ökning i självmedkänsla korrelerade med positiva förändringar i nivån av utbrändhet. (Kaplan et al. 2020)

I Sverige jämfördes effekterna av Traditionell yoga (TY), Mindfulness baserad kognitiv terapi (MBCT) och Kognitiv Beteendeterapi (CBT) på hälsorelaterad livskvalitet bland personer med sjukledighet p.g.a. utbrändhet. Deltagarna delades i 3 grupper och fick under 20 veckor behandling 3h/veckan i tillägg till egna övningar och hemuppgifter 4h/veckan. Mätinstrumentet som användes var the Swedish health related quality of life survey. Områden som behandlas i enkäten är fysiskt och emotionellt välmående, kognitiv funktion, sömn, allmän hälsa, social och sexuell funktion. Resultaten visade betydande effekt på livskvaliteten i alla grupper. Särskilt de områden som har symptom relaterade till utbrändhet, till exempel emotionellt och fysiskt välmående, kognition och sömn förbättrades nämnvärt. Effekterna var mellan medel och hög nivå och TY fungerade i sin helhet bättre än de övriga. Även MBCT verkade ha bättre funktion än enbart CBT. (Grensman et al. 2018)

Dike et al. utförde en undersökning med Yoga-baserad Kognitiv Beteendeterapi (Y-CBT) i syfte att minska utbrändhet hos lärare för barn med olika problem inom autismspektrumet. Interventionsgruppen fick 2h Y-CBT i 12 veckor och de övriga var på väntelista. För att mäta resultaten användes Maslach Burnout Inventory-Educators Survey. Resultaten mättes före och efter interventionen samt uppföljdes 3 månader senare. Resultaten visade tydligt att nivån av utbrändhet sjönk märkbart inom alla nivåer och höll i sig till uppföljning. Särskilt i kombination är dessa alltså effektiva i behandlingen av utbrändhet. (Dike et al. 2021)

Effekten av medicinsk yoga på individer med stress-relaterade symptom och diagnoser undersöktes av Köhn et al. Interventionsgruppen deltog i medicinsk yoga 1h/veckan och fortsatte även med standardvård, liksom kontrollgruppen av etiska skäl. Metoden utförs långsammare och är mer avslappnande än traditionell yoga, samt innefattar mantran.

Mätinstrumenten som användes var Perceived Stress Scale, Shirom-Melamed Burnout Questionnaire, Hospital Anxiety and Depression Scale och Insomnia Severity Index. Smärta mättes med VAS-skala och allmänt hälsotillstånd med Euro Quality of Life VAS. Dessutom mättes hjärtfrekvens, perifer syremättnad, blodtryck och bröstorgsexpansion. Resultaten visade betydelsefull sänkt nivå av stress, ångest och förbättrad allmän hälsa till yoga-gruppens fördel. Yoga-gruppen hade ökad rörlighet i bröstorg och mer avslappnad muskulatur vilket kan främja andning och blodcirkulation. Deltagarna upplevde även positiv effekt med behandlingen i form av bättre kontakt med inre känslor, upplevelse av lugn och kunskap om andningstekniker. Självpupplevda symptom på utbrändhet minskade dock inte signifikant och övriga mätresultat visade inte heller nämnvärda resultat. (Köhn et al. 2013)

RCTn utförd av de Vries et al. undersökte effekten av träning på arbetsrelaterad utbrändhet. Det som mättes var nivån av emotionell, mental och fysisk utmattning liksom behov av återhämtning. Sekundära mätresultat var self-efficacy (självförmåga), arbetsförmåga, kognition, sömn och aerobisk hälsa. Interventionen utfördes i form av 1h löpning 3ggr/veckan (varav 2 i grupp) under 6 veckors tid. Uppföljning efteråt samt 6 och 12 veckor senare utfördes. Mätinstrumenten som användes var Utrecht Burnout Scale, Fatigue Assessment Scale, Need for Recovery Scale och General Self-Efficacy Scale. UKK-gångtestet (2km så snabbt som möjligt) utfördes för att undersöka den aeroba hälsan med VO₂max. I analysen bland alla som deltog under hela undersökningen syntes stora och märkbara förändringar på nivån av utmattning, behov av återhämtning och subjektiv kognitiv förmåga. Däremot förbättrades inte mängden sömn (nog sömnkvaliteten), den objektiva kognitiva funktionen eller den aeroba hälsan nämnvärt. Likväl syntes enbart icke-betydande effekt på självförmågan, däremot förbättrades arbetsförmågan. Resultaten höll i sig till uppföljningen. (de Vries et al. 2017)

I artikeln av Elder et al. presenteras en undersökning av effekten med transcendental meditation på stress, depression och utbrändhet bland personal inom utbildningssektorn. Metoden är enkel och utförs 15-20 minuter dagligen i syfte att minska mental stress. Individen sitter bekvämt och kan med den mentala tekniken tänka klarare och nå djup avslappning. Även användning av mantran ingår. Mätmetoderna var Perceived Stress Scale, Mental Health Inventory-5 och Maslach Burnout Inventory – Educators Survey.

Resultaten visade betydande förändring mellan medel och hög nivå på alla områden. Störst effekt syntes på upplevd stress. (Elder et al. 2014)

Sammanfattningsvis tyder litteratursökningen och fem av artiklarnas resultat på att särskilt Mindfulness är väl undersökt och konstateras effektivt i rehabiliteringen av utbrändhet. Olika versioner av Mindfulness, både kortare och sådana med inslag av Mindfulness Based Stress Reduction, Kognitiv Beteendeterapi och Self-Compassion har varierande effekt men verkar alla fungera. Även meditation på egen hand har god effekt särskilt på stress, men även på utbrändhet. Den traditionella yogans rehabiliterande effekt i behandlingen av utbrändhet är också tydlig, däremot har den medicinska yogan svagare evidens. Traditionell yoga verkar enligt en artikel fungera bättre än Mindfulness (i detta fall tillsammans med CBT). Kombinationen av yoga och CBT har likväl god effekt men ensam verkar CBT inte vara den starkaste rehabiliteringsformen. Träning i form av löpning framkom enbart i en artikel som ett sätt att minska utmattning och därmed utbrändhet.

6.2 Vilka faktorer ligger bakom rehabiliteringsformernas funktion?

Den goda effekt Mindfulness har på utbrändhet och övriga stress-relaterade diagnoser beror på allmän förbättring i välmående (Anclair et al. 2018 och Aranda Auserón et al. 2018), ökad medvetenhet (Arredondo et al. 2017 och Ireland et al. 2017), och förbättrad själv- och känsloreglering; dvs. observation, acceptans och distansering till negativa tankar och känslor (Arredondo et al. 2017, Ireland et al. 2017, Anclair et al. 2018, Aranda Auserón et al. 2018 och Grensman et al. 2018).

Övriga faktorer som bidrar till effekten av Mindfulness är förbättrad självmedkänsla vilket likväl minskar självkritiken (Arredondo et al. 2017, Aranda Auserón et al. 2018 och Kaplan et al. 2020). Detta underlättar även stresshantering (Kaplan et al. 2020). Mindfulness hjälper också öka resiliens och stresstålighet och minskar således risken för återkommande stress och dess symptom. Övningar i medkänsla och andning har särskilt visats påverka hjärtfrekvensvariationen positivt och minska bland annat stresshormonet kortisol (Arredondo et al. 2017). (Ireland et al. 2017 och Aranda Auserón et al. 2018)

Individerna som utövat Mindfulness upplever dessutom emotionell balans (Aranda Auserón et al. 2018) bättre sociala relationer och minskad isolering, förbättrad kognition

och därmed minne (Arredondo et al. 2017) samt koncentrationsförmåga (Ireland et al. 2017 och Grensman et al. 2018). Även positivare attityd till arbete, ökad produktivitet och närvaro kan konstateras. De långvariga effekterna som syns beror på neuroplasticiteten och dess förändringar under behandlingen. (Arredondo et al. 2017)

Orsakerna till CBTs effekt på sänkta stress- och utmattningsnivåer anses bero på kognitiva förändringar i relation till oönskade tankar och känslor (Grensman et al. 2018). CBT ändrar dessa till mer positiva och rationella. Dessutom anses kunskap om psykologi, övning i praktisk problemlösning och psykologisk flexibilitet förändra beteendet i god riktning (Anclair et al. 2018). Själv-monitorering, tidshantering och förståelse för sina tankar, särskilt kring arbete hjälper även inför framtiden. (Dike et al. 2021)

Yoga fungerar väl i rehabiliteringen av utbrändhet i och med att den kombinerar kroppens och hjärnans (känslomässiga och kognitiva) lugn och främjar välmående. Oro och grubbel som påverkar den fysiska hälsan minskas, kroppsbilden och humöret förbättras och balans mellan psykisk, emotionell och spirituellt hälsa uppnås. (Dike et al. 2021) Inom den medicinska yogan anses effekten bero på inläring av ångest- och stresshanteringsmetoder samt upplevelse av förbättrad kontroll i det egna livet. Detta kan även hjälpa öka självförtroende. (Köhn et al. 2013) Övriga orsaker bakom effekterna syns i positiva förändringar på de sympatiska och parasympatiska nervsystemen. (Grensman et al. 2018) Även sekundära symptom och sjukdomar som uppkommer med utbrändhet kan vi förhindra med yoga. Bland annat minskar risken för kronisk smärta, depression (Köhn et al. 2013) och metabolt syndrom, problem med stöd- och rörelseorgan samt hjärt- och kärlsjukdomar. (Dike et al. 2021)

Orsaken till träningens positiva effekt på utbrändhet anses vara en kombination av psykologiska och fysiologiska faktorer. Detta kan delvis bero på att träningen tillåter individen att ta distans från arbetet men också på att god fysisk hälsa stärker stresstålighet genom snabbare återhämtning. Dessa hjälper i sin tur förbättra kognitionen och arbetsförmågan. (de Vries et al. 2017) Orsaken till meditationens effektivitet ligger likväl i minskandet av stressreaktioner. Det sympatiska nervsystemets aktivitet och stresshormonet kortisol minskar. Dessutom förbättras funktionen i det system som reglerar kroppens homeostatiska tillstånd. (Elder et al. 2014)

Mindfulness, yoga, träning och meditation har alla på egen hand och tillsammans med exempelvis CBT effekt på särskilt stress men också utbrändhet i varierande grad. Detta tack vare de förändringar som sker både i kroppen och hjärnan. De gemensamma faktorer som gör att Mindfulness och yoga fungerar är bl.a. allmän förbättring i välmående och reduktion av stressreaktioner i kroppen (vilket även syns vid meditation). Mentala förändringar vid utövning av Mindfulness, yoga och träning kan ses i form av stresshantering och – resiliens, samt i de förstnämnda även som ökad positivitet. Kognitiv Beteendeterapi ökar likväl positiviteten då negativa tankar och känslor bearbetas. Därtill hjälper Mindfulness med medvetenhet, självmedkänsla, själv- och känsloreglering, minskad isolering, förbättrad kognition och därmed arbetsförmåga (liksom med träning), medan yoga förbättrar självförtroende, upplevelse av kunskap och kontroll samt minskar ångest.

7 DISKUSSION

7.1 Metoddiskussion

Ämnesområdet valdes enligt intresse och aktualitet under hösten 2021. Efter det inleddes informationssökningen som huvudsakligen utfördes i januari 2022. Genomgången och analysen följde därefter. Fördelar med denna sorts litteraturoversikt är förmånligheten, snabbheten och effektiviteten (Björklund & Paulson 2014 s.76) Tidsplanen som utformats under arbetets gång har följts vilket har underlättat och effektiviserat processen samt upprätthållit motivationen. Metoden lämpade sig väl för detta arbete och processen fungerade väl i sin helhet. Datainsamlingen gav dock ett stort antal artiklar av vilka de flesta tyvärr var irrelevanta. Ifall sökningar skulle ha utförts enskilt med färre sökord i mer specifika samband kunde detta ha fungerat bättre. Däremot kan det även bero på att fysioterapeutisk rehabilitering av utbrändhet inte har forskats i tillräckligt.

Nackdelar med denna undersökning var också att all relevant fakta tyvärr inte fanns tillgänglig offentligt eller gratis, därtill har mycket undersökts med en annan vinkel än den i detta arbete. (Jacobsen 2007 s.114–116 och Björklund & Paulson 2014 s.73, 76) Trots det gav sökorden tillräckligt många relevanta artiklar som med hjälp av

inklusions- och exklusionskriterierna kunde gallras till de användbara forskningarna som slutligen analyserades. Inga väsentliga artiklar för ämnet anses ha bortsetts från, vilket eventuellt kunnat påverka sökningen, bearbetningen och därmed tolkningen av resultatet, trots att en viss hypotes redan formats i ett tidigt skede. Denna hypotes var dock baserad på tidigare forskning och insamlad bakgrundsfakta och därmed inte obefogad.

Bearbetningen av data och analyseringen följde metoderna som avsätts för det och har redovisats för på ändamålsenligt sätt. Texterna som använts i arbetet har kvalitetsgranskats och konstaterats vara tillförlitliga och pålitliga. Tack vare detta kan det antas att resultaten och därmed svaren på forskningsfrågorna är korrekta. Eftersom ett relativt tydligt svar kunde nås anses detta arbete ha mätt rätt sak och på så sätt nått en giltig slutsats.

7.2 Resultatdiskussion

Analysen av resultaten visade att Mindfulness och yoga är effektiva i behandlingen av utbrändhet och att inslag av Kognitiv Beteendeterapi kan vara till nytta. Inom Mindfulness verkar särskilt MBSR, som fokuserar på stressminskning vara effektiv. Resultaten av interventionerna med Mindfulness och yoga visade dessutom störst positiv effekt på stress vilket tyder på att de gärna kunde användas redan i förebyggande syfte (Anclair et al. 2018, Aranda Auserón et al. 2018, Arredondo et al. 2017, Ireland et al. 2017 och Köhn et al. 2013). Svagare evidens tyder också på att träning och meditation kunde spela en viss roll i rehabiliteringen eftersom de likväl har god effekt på stress. Orsakerna bakom effekten med avslappnande metoder och medveten närvaro är minskning av kroppens stressreaktioner samt inläring av bl.a. självmedkänsla och självreglering.

Fördelar speciellt med Mindfulness och yoga, men även träning är metodernas enkelhet, flexibilitet i utförande (och plats) samt möjlighet att utföra dem på egen hand. Dessutom är de non-invasiva, jämfört med t.ex. mediciner. (Ireland et al. 2017 och Grensman et al. 2018) Förmånligheten av träning betonas också (de Vries et al. 2017). Eftersom metoderna kräver mindre utbildning och resurser både för instruktörer och deltagare

kunde man gärna använda dem i högre grad inom behandling av utbrändhet. (Anclair et al.)

Behandlingen är dock oftast multimodal med psykologiskt stöd. Beaktandet av individen som helhet, dvs. holistiskt betonas. I artiklarna som analyserades i detta arbete återkom betydelsen av flera sammanlänkade behandlingsformer för att nå bäst resultat. Yoga kan exempelvis användas både separat och i samband med CBT: de har i tidigare forskning påvisats ha lika stor effekt. (Dike et al. 2021) Likväl har kombinationen av CBT och Mindfulness god effekt (Grensman et al. 2018). Kognitiv Beteendeterapi verkar alltså vara ett bra tillägg i rehabiliteringen men däremot har den inte ensamt bevisats förkorta återhämtningen (Grensman et al. 2018).

Undersökningssuppläggen använde sig oftast av behandling kring 2h (1-7h) i veckan under ca 8 (6–20) veckor, vilket visade sig fungera. Det är gynnsamt att effekt kan ses på mindre än 2 månader med enkla och relativt tidseffektiva metoder. Även daglig övning av den kortaste versionen av Mindfulness (12-16min) verkade ha god effekt särskilt på stress (Anclair et al. 2018 och Arredondo et al. 2017) Besparandet av tid som individer med utbrändhet ofta lider brist på underlättar upprätthållandet av utövningen (Arredondo et al. 2017). Många klienter med stress-relaterade problem har dock väldigt svårt att använda och uppleva funktionen med Mindfulness, så det är viktigt att stöda och motivera dem i praktiserandet, eftersom de behöver den mest (Anclair et al. 2018).

Därtill rekommenderas gruppterapi i behandlingen eftersom det sparar resurser (Grensman et al. 2018) och troligtvis även hjälper upprätthålla motivationen. Alla interventioner med Mindfulness och yoga utfördes i grupp, de flesta med tillägg av övningar på egen hand. Träningsgruppen utförde likväl 2/3 av programmet i grupp och resultaten ansågs särskilt påverkas av hur aktivt individen medverkade. (de Vries et al. 2017)

Gemensamt för de flesta forskningar var också vikten av inläring av metoden, där kunskap och regelbunden övning betonas. Även diskussion om upplevelser av behandlingen anses väsentligt, här ser vi återigen behovet av stöd i rehabiliteringen. Särskilt att lära sig medveten närvaro och att anamma ett icke-kritiskt förhållandesätt via Mindfulness kräver tid (Kaplan et al. 2020) men verkar likväl vara den mest

undersökta och bevisligen effektiva metoden i rehabilitering av utbrändhet. Detta stämmer också överens med tidigare forskning. Enligt Grensman et al. visade sig dock Yoga ha ännu bättre effekt på stress och utbrändhet än Mindfulness. Eftersom yoga använder andra metoder än till exempel MBCT och CBT kunde den vara av bättre funktion för sådana som upplever de övriga som svåra.

Litteratursökningen gav tyvärr få artiklar om träning, vilka förväntades betonas mer i forskningen. Detta kan dock bero på att området inte forskats i eller att personer med utbrändhet inte klarar av fysiskt krävande behandlingsformer, särskilt inte i början. Eftersom enbart en artikel granskade effekten av träning, liksom för meditation kan inga större slutsatser dras på deras basis, men båda metoderna visade sig ha viss effekt och kunde därför användas som komplement till Mindfulness och yoga. Träning anses dessutom i tidigare forskning vara effektiv även på utbrändhet och transcendental meditation har tidigare påvisats vara mer effektiv än andra meditations- och avslappningsmetoder (Elder et al. 2014).

Orsakerna bakom de olika metodernas funktion syns i både psykiska och fysiska faktorer. De största gemensamma komponenterna är ökad medvetenhet om sina tankar, känslor och beteenden vilket underlättar möjligheten att förändra dem i positiv riktning genom förändringar i hjärnans funktion (Arredondo et al. 2017, Ireland et al. 2017, Anclair et al. 2018, Aranda Auserón et al. 2018, Grensman et al. 2018 och Dike et al. 2021). Då man lär sig förstå och acceptera hur man fungerar och inte dömer sig själv ökar ens självmedkänsla och resurser att klättra upp från botten av utbrändheten (Arredondo et al. 2017, Aranda Auserón et al. 2018, Kaplan et al. 2020 och Dike et al. 2021). Det är också lättare att tänka och agera rationellt då kroppen är avslappnad och man ser saker klarare. Med olika avslappningsmetoder lugnas det sympatiska nervsystemet och stresshormon och -reaktioner i kroppen minskar. (Elder et al. 2014 och Grensman et al. 2018)

Därefter kan man öva olika former av stresshantering, tidshantering och problemlösning samt öka självförtroendet i olika delar av livet, särskilt professionellt. Med dessa förbättras sedan kognitiva funktioner och produktivitet. (Köhn et al. 2013, Arredondo et al. 2017, de Vries et al. 2017, Ireland et al. 2017, Anclair et al. 2018, Aranda Auserón et al. 2018, Grensman et al. 2018, Kaplan et al. 2020 och Dike et al. 2021) Dessa faktorer

har även i tidigare undersökningar konstaterats ligga i grund för behandlingens verksamhet. Den allmänna förbättringen i välmående som syns särskilt med Mindfulness och yoga bidrar dessutom i processen att återuppta energi och livsglädje, bl.a. genom minskad isolering.

Tillsammans med ett multiprofessionellt team kan man alltså åstadkomma effektiv rehabilitering av utbrändhet. En fungerande plan för fysioterapin kunde med fördel bestå främst av Mindfulness och yoga, där även Kognitiv Beteendeterapi och meditation kan ingå. Dessa metoder kunde utövas några månader med ett par timmar i veckor som gruppterapi. Inläring, stöd och motivation behövs under processen. Träning är därtill viktigt som del av upprätthållandet av en hälsosam livsstil och för att förhindra återfall. Metoderna som används har god effekt på välmående och stressupplevelsen i kroppen. Även stresståligheten förbättras tack vare ökad medvetenhet, förståelse och självreglering via självmedkänsla. Dessa positiva förändringar tillsammans med ökat självförtroende stöder aktivt klienten i hens återhämtning.

7.3 Fortsatt forskning

Intressanta områden som ytterligare borde forskas mer i är olika former av träning i behandlingen av utbrändhet. Exempelvis effektiviteten av olika lagsporter som stöder både den fysiska, mentala och sociala hälsan på olika sätt, eller övrig fysisk aktivitet som utlöser endorfiner till exempel i form av promenader, simning, cykling eller styrketräning kunde också vara verksamma. Därtill saknades undersökningar gällande flera fysioterapeutiska rehabiliteringsmetoder, däribland massage, vilken troligtvis kunde vara till stor nytta i behandlingen tack vare dess avslappnande effekt. Det behövs dessutom ytterligare RCT-undersökningar där de olika metoderna som framkom i detta arbete jämförs med varandra för att kunna nå ett slutgiltigt svar om den mest effektiva rehabiliteringsformen.

Intressant att märka var dessutom att deltagarna i undersökningarna främst var kvinnor (ca 78%) och kring åldern 40. Detta representerar dock den aktuella situationen av vilka som lider av utbrändhet och är således inte nödvändigtvis något som påverkat resultaten (Grensman et al. 2018). Kvinnor verkar vara mer emotionellt utmattade och i viss mån

mindre effektiva på professionell nivå (Arredondo et al. 2017). Fortsatt forskning i vad detta beror på kunde behövas. Det är därtill möjligt att kvinnor är mer intresserade av de metoder som testas i behandlingen av utbrändhet. Tidigare forskning visar också att kvinnor i allmänhet har lägre självmedkänsla vilket kan leda till att de vill delta i forskningarna som kan påverka detta (Aranda Auserón et al. 2018)

8 SLUTSATS

Detta arbete ämnade klarlägga vilka fysioterapeutiska metoder som resulterar i en effektiv behandling av utbrändhet och orsakerna bakom funktionen. De psykofysiska angreppssätt som efter datainsamlingen, bearbetningen och analysen visade sig vara effektiva är Mindfulness och yoga. Evidens tyder på att inläring och utövning av dessa metoder några timmar per vecka under några månaders tid har god effekt på nivån av utbrändhet och positiva förändringar på dess symptom. Likväl kan ett tillägg av Kognitiv Beteendeterapi (t.ex. tillsammans med övriga kolleger), träning och meditation vara till nytta i rehabiliteringen. Metodernas funktion beror på minskade stressnivåer tack vare kroppens avslappning och förändringar i hjärnan. Dessa syns i förståelsen, acceptansen och hanteringen av negativa tankar och känslor som kommer från den ökade medvetenheten och självmedkänslan. Sammanfattningsvis kunde fysioterapeuter i framtiden främst använda sig av korta men frekventa sessioner av avslappningsmetoderna Mindfulness och yoga då klienter med utbrändhet behandlas, för att effektivt hjälpa dem återgå till en vardag med högre livskvalitet.

KÄLLOR

- Ahola, K., Tuisku, K., Rossi, H., 2018, Työuupumus (Burnout) Lääkärikirja Duodecim. Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681> Hämtad: 21.12.2021.
- Anclair, M., Lappalainen, R., Muotka, J., Hiltunen, A., 2018, Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(1), s.389–396. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28851063/> Hämtad: 27.1.2022.
- Aranda Auserón, G., Rosario Elcuaz Viscarret, M., Fuertes Goñi, C., Güeto Rubio, V., Pascual, P., Sainz de Murieta García de Galdeano, E., 2018, Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals: Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria, *Atención Primaria*. 50, s.141–150. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28629886/> Hämtad: 9.2.2022.
- Arredondo, M., Sabaté, M., Valveny, N., Langa, M., Dosantos, R., Moreno, J., Botella, L., 2017, A mindfulness training program based on brief practices (M-PBI) to reduce stress in the workplace: a randomised controlled pilot study, *International journal of occupational and environmental health*. 23(1), s.40–51. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29082831/> Hämtad: 27.1.2022.
- Aryankhesal, A., Mohammadibakhsh, R., Hamidi, Y., Alidoost, S., Behzadifar, M., Sohrabi, R., Farhadi, Z., 2019, Interventions on reducing burnout in physicians and nurses: A systematic review, *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 33(1). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31696071/> Hämtad: 14.1.2022.
- Björklund, M., Paulson, U., 2014, *Academic papers and theses*, första utgåvan, Studentlitteratur AB, Lund.
- Bretland, R., Thorsteinsson, E., 2015, Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise, *PeerJ*, 3. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25870778/> Hämtad: 14.1.2022.
- Cocchiara, R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., la Torre, G., 2019, The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review, *Journal of Clinical Medicine*, 8(3). Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6462946/> Hämtad: 14.1.2022.
- Coughlan, M., Cronin, P., 2017, *Doing a literature review in nursing, health and social care*, andra utgåvan, Sage.

- Danielsson, L., Rosberg, S., 2015, Opening toward life: Experiences of basic body awareness therapy in persons with major depression, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425812/> Hämtad: 14.1.2022.
- David, M., Sutton, C., 2016, *Samhällsvetenskaplig metod*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Dike, I., Onyishi, C., Adimora, D., Ugodulunwa, C., Adama, G., Ugwu, G., Eze, U., Eze, A., N. Ogbu, F., Obiwluzo, P., Onu, J., Onu, A., Omenma, Z., Nwaeze, V., Ani, C., Ngwu, C., Uzodinma, U., Iremeka, F., 2021, Yoga complemented cognitive behavioral therapy on job burnout among teachers of children with autism spectrum disorders, *Medicine*, 100(22). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34087823/> Hämtad: 27.1.2022
- Dragesund, T., Nilsen, R., Kvåle, A., 2021, Norwegian Psychomotor Physiotherapy versus Cognitive Patient Education and active physiotherapy-A randomized controlled trial. *Physiotherapy research international: the journal for researchers and clinicians in physical therapy*, 26(2). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33320397/> Hämtad: 14.1.2022
- Elder, C., Nidich, S., Moriarty, F., Nidich, R., 2014, Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study, *The Permanente journal*. 18(1), s.19–23. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24626068/> Hämtad: 27.1.2022
- Fjorback, O., 2012, Mindfulness and Bodily distress: PHD Thesis, *Danish Medical Journal*, 59(11), 4547. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23171754/> Hämtad: 10.1.2022.
- Forskningssetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 24.1.2022.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., Beck, J., 2013, Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout, *BMC Research Notes*, 6, 78. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599602/> Hämtad: 14.1.2022.
- Grensman, A., Acharya, B., Wändell, P., Nilsson, G., Falkenberg, T., Sundin, Ö., Werner, S., 2018, Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout, *BMC complementary and alternative medicine*, 18(1). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29510704/> Hämtad: 27.1.2022
- Gryna, F., 2004, *Work Overload! Redesigning Jobs to Minimize Stress and Burnout*, ASQ Quality Press: ProQuest Ebook Central. Tillgänglig: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/arcada-ebooks/detail.action?docID=3002525> Hämtad: 21.12.2021.

- Halbesleben, J., 2008, *Handbook of Stress and Burnout in Health Care*, Nova Science Publishers Incorporated: ProQuest Ebook Central. Tillgänglig: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/arcada-ebooks/detail.action?docID=3021699> Hämtad: 21.12.2021.
- Heeter, C., Allbritton, M., Lehto, R., Miller, P., McDaniel, P., Paletta, M., 2021, Feasibility, Acceptability, and Outcomes of a Yoga-Based Meditation Intervention for Hospice Professionals to Combat Burnout, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), s.1–28. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967352/> Hämtad: 14.1.2022.
- Hemmings, L., Soundy, A., 2020, Experiences of physiotherapy in mental health: an interpretative phenomenological analysis of barriers and facilitators to care, *Physiotherapy*, 109, s.94–101. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32522361/> Hämtad: 14.1.2022.
- Henricson, M., 2012, *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Hoge, E., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C., Morris, L., Robinaugh, D., Worthington, J., Pollack, M., Simon, N., 2013, Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity, *The Journal of clinical psychiatry*, 74(8), s.786–792. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23541163/> Hämtad: 14.1.2022.
- Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K., Sipari, S., 2016, *Psykofysinen fysioterapi kuntoutusmuotona: Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa*, FPA. Tillgänglig: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164282/Tyopapereita97.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Hämtad: 12.1.2022.
- Ireland, M., Clough, B., Gill, K., Langan, F., O'Connor, A., Spencer, L., 2017, A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners, *Medical Teacher*, 39(4), s.409–414. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28379084/> Hämtad: 27.1.2022.
- Jacobsen, D., 2007., *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, första utgåvan, Studentlitteratur AB, Lund.
- Jacobsen, D., 2012., *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, andra utgåvan, Studentlitteratur AB, Lund.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., Engels, J., 2018, Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review, *PloS one*, 13(1). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29364935/> Hämtad: 14.1.2022.

- Jung, S., Ha, D., Park, J., Lee, B., Kim, M., Sim, K., Choi, Y., Kwon, C., 2021, The Effectiveness and Safety of Mind-Body Modalities for Mental Health of Nurses in Hospital Setting: A Systematic Review, *International journal of environmental research and public health*, 18(16). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444604/> Hämtad: 14.1.2022.
- Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., Stubbs, B., 2018, Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety, *Current Psychiatry Reports*, 20(8). Tillgänglig: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-018-0923-x> Hämtad: 10.1.2022.
- Kaplan, J., Bergman, A., Green, K., Dapolonia, E., Christopher, M., 2020, Relative Impact of Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Flexibility on Alcohol Use and Burnout Among Law Enforcement Officers. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)* 26(12), s.1190–1194. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33017172/> Hämtad: 27.1.2022.
- Khusid, M., Vythilingam, M., 2016a, The Emerging Role of Mindfulness Meditation as Effective Self-Management Strategy, Part 1: Clinical Implications for Depression, Post-Traumatic Stress Disorder, and Anxiety, *Military Medicine*, 181(9), s.961–968. Tillgänglig: <https://academic.oup.com/milmed/article/181/9/961/4159814> Hämtad: 14.1.2022.
- Khusid, M., Vythilingam, M., 2016b, The Emerging Role of Mindfulness Meditation as Effective Self-Management Strategy, Part 2: Clinical Implications for Chronic Pain, Substance Misuse, and Insomnia, *Military Medicine*, 181(9), s.969–975. Tillgänglig: <https://academic.oup.com/milmed/article/181/9/969/4159816> Hämtad: 14.1.2022.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S., 2018, *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi*, Suomessa FinTerveys 2017 -tutkimus, Helsingfors. Tillgänglig: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 21.12.2021.
- Köhn, M., Persson Lundholm, U., Bryngelsson, I., Anderzén-Carlsson, A., Westerdahl, E., 2013, Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: A randomized controlled trial, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23533465/> Hämtad: 27.1.2022.
- Lindegård, A., Jonsdottir, I., Börjesson, M., Lindwall, M., Gerber, M., 2015, Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion, *BMC psychiatry*, 15(1). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26530329/> Hämtad: 14.1.2022.
- Luken, M., Sammons, A., 2016, Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout, *The American journal of occupational therapy: official publica-*

tion of the American Occupational Therapy Association, 70(2). Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26943107/> Hämtad: 14.1.2022.

de Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C., Fahey, P., Bouchier, S., 2015, Establishing key components of yoga interventions for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a Delphi method study, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1). Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4384362/> Hämtad: 14.1.2022.

McCormack, N., Cotter, C., 2013, *Managing Burnout in the Workplace: a guide for information specialists*, Chandos Publishing; Woodhead Publishing Limited, Oxford Cambridge New Delhi, E-bok. Tillgänglig: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.arcada.fi:2443/lib/arcada-ebooks/detail.action?docID=1575005>.

Naczenski, L., de Vries, J., van Hooff, M., Kompier, M., 2017, Systematic review of the association between physical activity and burnout, *Journal of occupational health*, 59(6), s.477–494. Tillgänglig: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28993574/> Hämtad: 14.1.2022.

Probst, M., 2017, Physiotherapy and Mental Health, *Clinical Physical Therapy*, Suzuki, T., red., InTechOpen. Tillgänglig: <https://www.intechopen.com/chapters/54472> Hämtad: 12.1.2022.

Reis, D., Xanthopoulou D., Tsaousis, I., 2015, Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries, *Burnout Research*, 2 (1), s. 8-18 Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058614000576> Hämtad: 29.3.2022.

Siemieniuk, R., Guyatt, G., 2022, What is GRADE? *BMJ Best Practice*. Tillgänglig: <https://bestpractice.bmj.com/info/us/toolkit/learn-ebm/what-is-grade/> Hämtad: 9.2.2022

thl.fi, 2021, *Työikäisten mielenterveys*. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaistenmielenterveys> Hämtad: 21.12.2021.

ttl.fi, 2021, *Stressi ja työuupumus*. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointija-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus> Hämtad: 21.12.2021.

Verma, S., Donovan, J., Tunuguntla, H., Tunuguntla, R., Gupta, B v., Nandi, A., Shivanand, I., 2021, Yoga of Immortals Intervention Reduces Symptoms of Depression, Insomnia and Anxiety, *Frontiers in Psychiatry*, 12. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8257949/> Hämtad: 14.1.2022.

de Vries, J., van Hooff, M., Geurts, S., Kompier, M., 2017, Exercise to reduce work-related fatigue among employees: a randomized controlled trial, *Scandinavian*

journal of work, environment & health, 43(4), s.337–349. Tillgänglig:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28323305/> Hämtad: 27.1.2022

Zschucke, E., Gaudlitz, K., Ströhle, A., 2013, Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence, *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(1), s.12-21. Tillgänglig:
<http://www.jpmp.org/journal/view.php?doi=10.3961/jpmph.2013.46.S.S12>
Hämtad: 10.1.2022.

TABELL 1 KVALITETSGRANSKNING

Titel	Författare, årtal	Kvalitet (GRADE)
Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions.	Anclair et al. 2018	Moderate p.g.a. liten studie, visst bortfall
[Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals].	Aranda Auserón et al. 2018	High
A mindfulness training program based on brief practices (M-PBI) to reduce stress in the workplace: a randomised controlled pilot study.	Arredondo et al. 2017	Moderate p.g.a. liten studie, eventuell partiskhet
Exercise to reduce work-related fatigue among employees: a randomized controlled trial.	de Vries et al. 2017	Low: urvalsproblematik, stort bortfall, analysmetod förändrad under processen och otydlighet
Yoga complemented cognitive behavioral therapy on job burnout among teachers of children with autism spectrum disorders.	Dike et al. 2021	Moderate
Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study.	Elder et al. 2014	Moderate p.g.a. liten studie
Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout.	Grensman et al. 2018	High: tydligt, jämnt urval, stark evidens bakom
A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners.	Ireland et al. 2017	High

Relative Impact of Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Flexibility on Alcohol Use and Burnout Among Law Enforcement Officers.	Kaplan et al. 2020	Low: liten studie, sekundär analys (kort rapport)
Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: A randomized controlled trial.	Köhn et al. 2013	High

TABELL 2 SAMMANSTÄLLNING AV ARTIKLAR

Titel	Författare, årtal	Syfte och metod	Deltagare (kontrollgrupp) % kvinnor medelålder	Tid i veckor	Mätinstrument	Resultat
Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions.	Anclair et al. 2018	Undersökning av effekten med kognitiv-beteendeterapi (CBT) och Mindfulness baserad stressreduktion (MBSR) i behandlingen av stress och utbrändhet hos föräldrar med kroniskt sjuka barn.	28 93% 41	8	SMBQ PSS	Både CBT och MBSR har relativt jämn och god effekt på stressnivå och utbrändhet.
[Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals].	Aranda Auserón et al. 2018	Undersökning på effekten av ett program med Mindfulness och självmedkänsla på stress och utbrändhet hos sjukvårdspersonal inom förstavården.	25(23) 84% 50	8	FFMQ PSQ SCS MBI	Interventionen visade sig effektiv särskilt i förbättrande av medvetenhet och självmedkänsla. Delområden av stress förbättrades men endast emotionell utmattning inom utbrändhet.
A mindfulness training program based on brief practices (M-PBI) to reduce stress in the workplace: a randomised controlled pilot study.	Arredondo et al. 2017	Undersökning av effekten med Brief Integrated Mindfulness Practices (M-PBI) på stress hos arbetare.	21(19) 80% 37	8	PSS FFMQ SCS EQ-D	Mindfulness förbättrade upplevelsen av stress, utbrändhet och ökade medvetenhet, självmedkänsla, HRV och allmänt välmående. Resultaten höll i sig till uppföljningen.

					<p>MBI-GS</p> <p>HRV</p>	
<p>Exercise to reduce work-related fatigue among employees: a randomized controlled trial.</p>	<p>de Vries et al. 2017</p>	<p>Undersökning av effekten med ett löpningsprogram hos inaktiva arbetare med utbrändhet.</p>	<p>49(47)</p> <p>80%</p> <p>45</p>	<p>6</p>	<p>UBOS</p> <p>FAS</p> <p>Need for Recovery Scale</p> <p>Sömn: Dutch Questionnaire on the Experience and Evaluation of Work</p> <p>General Self-Efficacy Scale</p> <p>Cognitive Failures Questionnaire</p> <p>SART</p> <p>VO2MAX</p> <p>Frågor om arbetsförmåga och träning</p>	<p>Träning i form av löpning har en viss effekt på utbrändhet i form av minskad utmattning, bättre arbetsförmåga, sömnkvalitet och kognitiv förmåga som upprätthölls vid uppföljningen.</p>
<p>Yoga complemented cognitive behavioral therapy on job burnout among teachers of children with autism spectrum disorders.</p>	<p>Dike et al. 2021</p>	<p>Undersökning av effekten med kognitiv-beteendeterapi i samband med yoga (Y-CBT) på utbrändhet hos lärare för barn med olika former av autism.</p>	<p>29(29)</p> <p>72%</p> <p>32</p>	<p>12</p>	<p>MBI-ES</p>	<p>Dessa metoder tillsammans har betydande effekt på utbrändhet.</p>

Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study.	Elder et al. 2014	Undersökning av effekten med transcendental meditation på stress, depression och utbrändhet hos lärare.	20(20) 52% 36	16	PSS The Mental Health Inventory-5 MBI-ES	Transcendental meditation hade god effekt på stress, välmående och utbrändhet.
Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout.	Grensman et al. 2018	Jämförelse av effekten med yoga, kognitiv-beteendeterapi (CBT) och kognitiv-beteendeterapi i samband med Mindfulness (MBCT) på hälsorelaterad livskvalitet hos sjuklediga p.g.a. utbrändhet.	26,27,27 81, 82, 93% - 85% 43, 41, 47 - 44	20	SWED-QUAL	Alla metoder hade stor effekt särskilt på områden relaterade till utbrändhet: emotionellt välmående, kognitiv funktion, sömn och delvis fysiskt välmående. I jämförelse hade yoga lite bättre effekt än MBCT, som i sin tur var bättre än CBT.
A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners.	Ireland et al. 2017	Undersökning av effekten med Mindfulness jämfört med enbart tilläggsparus på stress och utbrändhet hos läkare inom akutvården.	23(21) 64% 27	10	CBI PSS	Mindfulness hade stor effekt i minskandet av stress och utbrändhet.
Relative Impact of Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Flexibility on Alcohol Use and Burnout Among Law En-	Kaplan et al. 2020	Sekundär undersökning av effekten med Mindfulness based resilience training (MBRT) på rusmedelsanvändning	24	8	FFMQ-SF SCS-SF AAQ-II	MBRT minskar alkoholbruk tack vare ökad medvetenhet och ökad självmedkänsla påverkar utbrändhet positivt.

forcement Officers.		och utbrändhet hos polismän.			PROMIS AU-SF OLBI	
Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: A randomized controlled trial.	Köhn et al. 2013	Undersökning av effekten med medicinsk yoga som tillägg till standardvård jämfört med enbart standardvård på stress-relaterade problem bland personal inom förstävården.	18(19) 90% 53	12	PSS SMBQ HADS ISI Smärta: VAS EQ-VAS	Medicinsk yoga i tillägg till standardvård har betydande effekt på stress, ångest och allmänt välmående. Effekten på utbrändhet var insignifikant.