



Huang, H., Wang, J., Li, Y., et al. (2025). Heart rate variability biofeedback for psychological vulnerability after physical trauma: A randomized controlled trial. Journal of Affective Disorders, 330, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.008>

Traumets rytme – vejtrækningen baner vejen tilbage

Lotte Maggie Mogensen, forfatter og underviser i bevidst vejtrækning. info@longerexhale.com

Introduktion

Et fysisk traume stopper sjældent ved huden. Et fysisk traume har det med at slå rytmen i stykker, ikke kun i livet, men også i hjertet. Når vi mennesker rammes af et traume f.eks. efter en trafikulykke, følger der ofte et stille efterskælv med af indre uro, stress og en krop, der aldrig helt falder til ro igen. Mange oplever symptomer på søvnforstyrrelser, psykisk sårbarhed og vedvarende stress.

Formål

Formålet med dette studie var at undersøge, hvordan langsom, rytmisk vejtrækning påvirker hjerterytmeariabilitet (HRV) og psykologisk belastning hos personer, der har oplevet fysiske traumer.

Metode

Studiet omfattede 120 voksne med lettere til moderate skader efter trafikulykker, som blev randomiseret til en interventionsgruppe med HRV-biofeedback og en kontrolgruppe uden intervention. HRV blev målt i hvile og under en struktureret vejtrækningsøvelse med seks vejtrækninger pr. minut. Psykologiske symptomer blev vurderet med validerede spørgeskemaer.

Resultater

Deltagere i interventionsgruppen, der modtog HRV-biofeedback, opnåede en markant stigning i HRV og parasympatisk aktivitet samt reduktion i symptomer på depression og PTSD. Kontrolgruppen viste ingen tilsvarende ændringer.

Konklusion

Langsom, rytmisk vejtrækning med en frekvens på seks vejtrækninger pr. minut, aktiverer det parasympatiske nervesystem og understøtter kroppens evne til at regulere stress og uro hos personer med fysiske traumer.

Implikationer for praksis

Langsom vejtrækning med seks vejtrækninger pr. minut kan anvendes som en enkel og tilgængelig non-farmakologisk metode i rehabilitering efter fysiske traumer. Den kan integreres i behandlingsforløb, hvor psykisk belastning ellers har en tendens til at blive overset.

