



Singen als Erweiterung des therapeutischen Spektrums bei der Behandlung der COPD – eine Vorstudie

A. Lichtenschopf ¹⁾, E. Skarek ¹⁾, R. Müller ²⁾

¹⁾ Sonderkrankenanstalt – RZ Weyer für Atemwegserkrankungen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates der PVA

²⁾ Pensionsversicherungsanstalt Hauptstelle Chefärztlicher Bereich Wien

Einleitung

Singen erfordert eine tiefe und starke Inspiration und eine ausgedehnte, regulierte Expiration. Daher erfordert das Singen eine präzise Kontrolle der Atmung. Darüber hinaus praktizieren Sänger eine besondere Art von Atemübungen, die wiederholte Zwerchfellkontraktionen für eine volle Inspiration erfordern, gefolgt von einer anhaltenden Kontraktion der Expirationsmuskeln gegen halb verschlossene Stimmbänder (Hoit JD et al. J Voice 1996, Pettersen V et al Folia Phoniatr Logop 2005). Dieses Training, hat das Potential, die Lungenfunktion von COPD-PatientInnen positiv zu beeinflussen. Erste Studien haben Anfangserfolge gebracht, die sich über die Messung von Lungenfunktionsparameter nachweisen lassen (Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients. A.G.Bonilha et al Int J of COPD 2009;4:1-8). Neben dieser möglichen Effekte auf die respiratorische Funktion, wurde Singen mit einer Verbesserung der Stimmung, der Depression und der Lebensqualität in unterschiedlichen Settings assoziiert und könnte daher eine ähnliche Wirkung auf PatientInnen mit einer chronisch respiratorischen Erkrankung haben (Grape C et al Integr Physiol Behav Sci 2003, Kenny DT et al J Music Ther 2004, Kreutz G et al J Behav Med 2004).

Methoden

Wir führten eine Vorstudie an 119 PatientInnen mit COPD GOLD II und III durch, die eine stationäre Rehabilitation in der SKA –RZ Weyer/Enns absolvierten. Dauer der Reha 3 bis 4 Wochen.

Voraussetzung an der Teilnahme war die Zustimmung der PatientInnen zu einer mündlichen Befragung. Ausgeschlossen wurden PatientInnen mit einer Aversion gegen das Singen.

Die Singgruppen hatten folgende Voraussetzungen:
Frequenz pro Woche 2 mal, insgesamt **4 Sitzungen**
Gruppengröße maximal 6 PatientInnen

Umsetzung:

Mobilisation und Dehnung des Brustkorbes, der Wirbelsäule und des Schultergürtels

Praktischen Übungen: Lippenbremse, Kutschersitz und Umgang mit ,persönlich angepasstem Tempo

Atemübungen aus physiotherapeutischer und gesangstechnischer Sicht

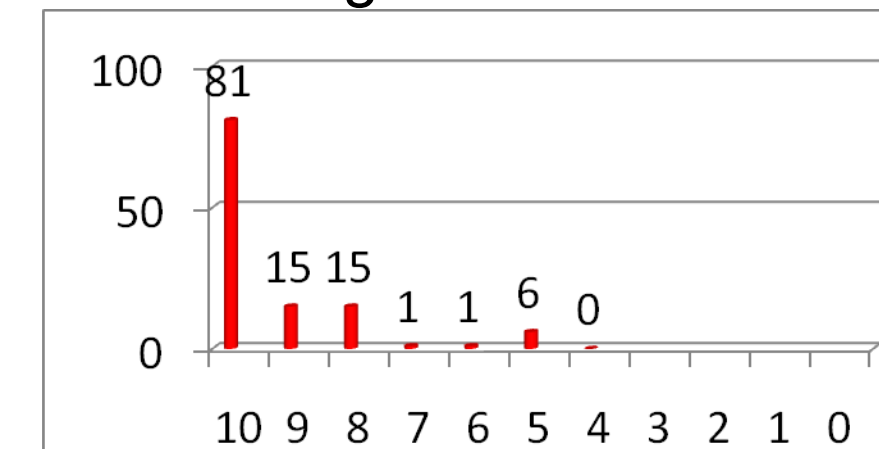
Stimmübungen wie zum Beispiel:

- 1.) langes „S“ – Luft mit dem „S“ ausströmen lassen, so lange es gut möglich ist, dann ohne aktiver Einatmung die Luft hineinströmen lassen (Blasebalg) wenn nötig mit den Händen am Bauch anfangs mithelfen bis die Bauchatmung „aufgeweckt“ ist.
- 2.) „Dampflokomotive“: langes „Sch“ , vollständig ausatmen, Luft einströmen lassen. Achten darauf, dass der Bauch beim Ausatmen hinein- und beim Einströmen der Luft wieder herausgeht. Nicht aktiv atmen, nur Bauch loslassen (reflektorisches Atmen). Das „Lokomotiven-Sch“ mit gleichbleibender Intensität immer schneller werden lassen.

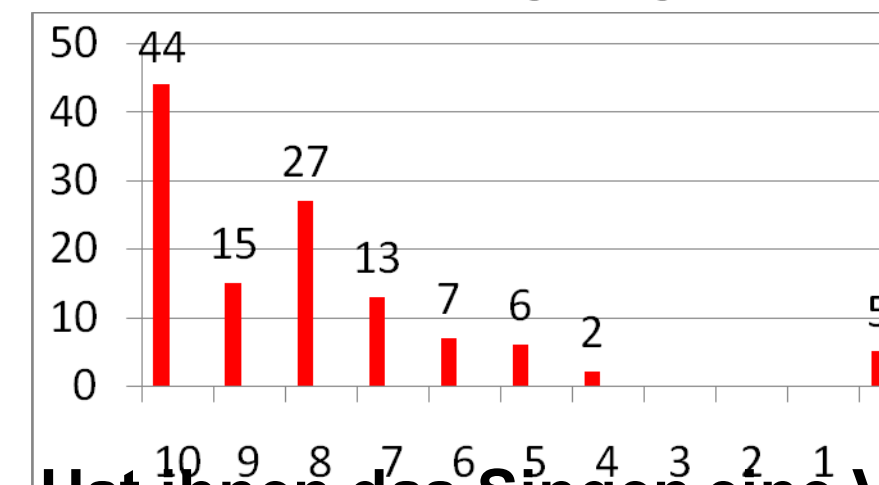
Gemeinsames Singen von Volksliedern, Schlagern, Austropop- und Popmusik

Ergebnisse

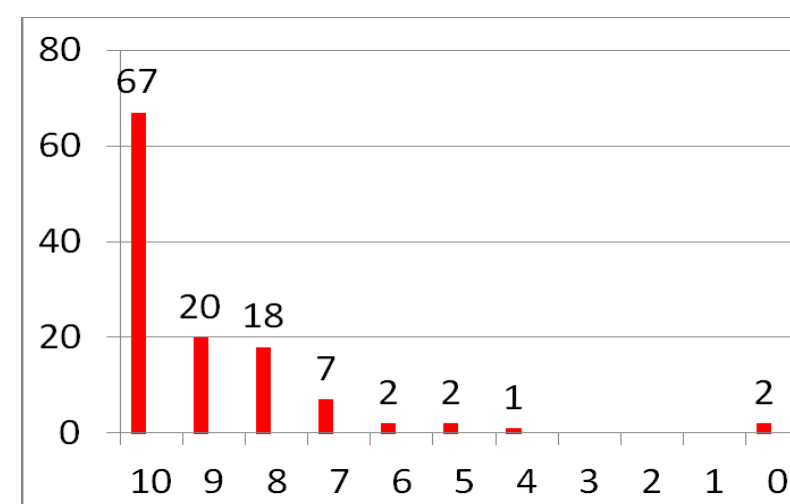
Folgende Fragen wurden mit einer Skala von 0 = gar nicht gefallen bis 10 = maximal gefallen beantwortet



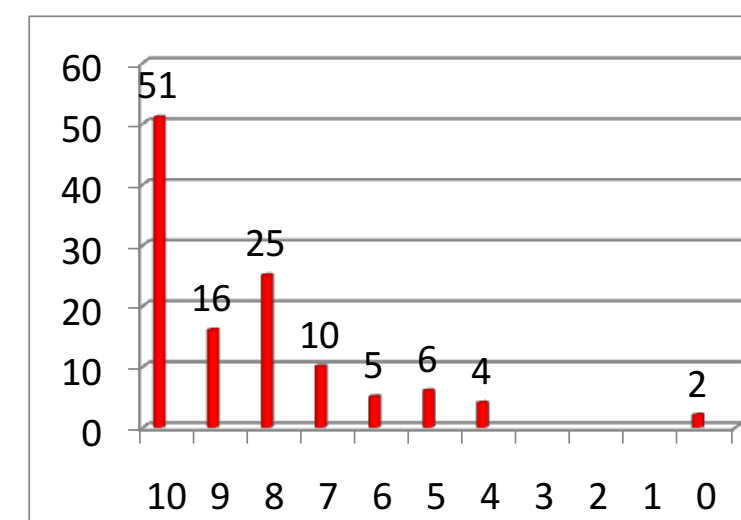
Hat ihnen das Singen gefallen?



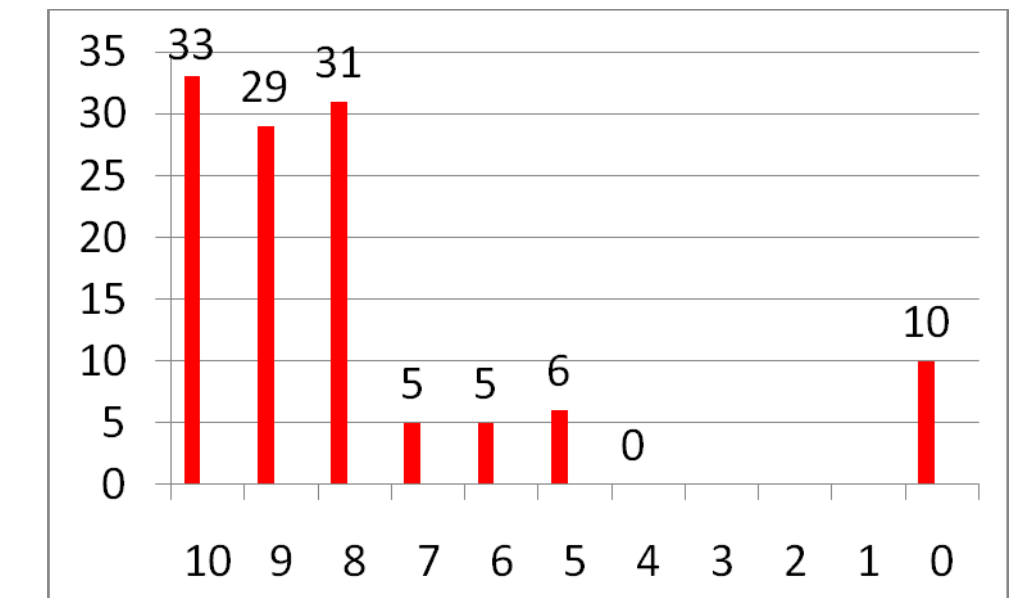
Hat ihnen das Singen eine Verbesserung gebracht?



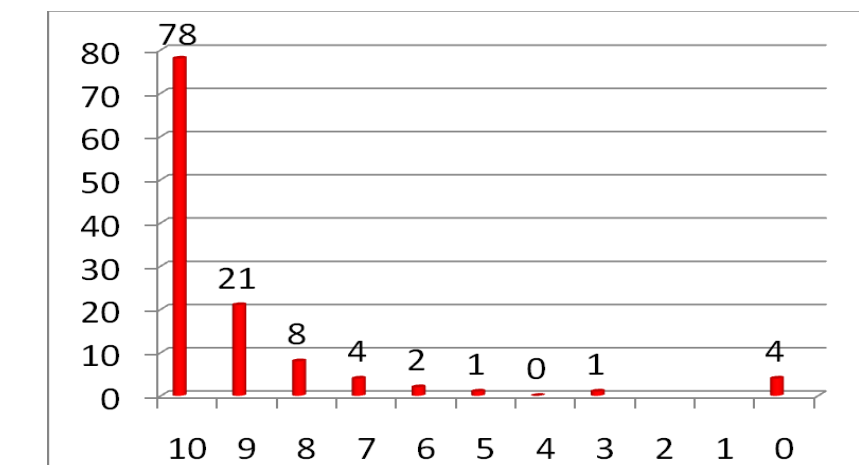
Helfen die Übungen beim Ausatmen?



Helfen die Übungen beim Einatmen?



Helfen die Übungen bei Stresssituationen



Hat sich das Singen positiv auf die Stimmung ausgewirkt?

Sekretproblem:

Ja = 40 Nein = 79

Hat das Singen dabei geholfen?

Ja = 32 (80%) Nein = 6 (15%)

keine Antwort = 2 (5%)

Werden sie die Übungen zuhause weitermachen?

114 = Ja 1 = Nein 4 = keine Antwort

Diskussion

Singen wurde von den COPD-PatientInnen im GOLD-Stadium II und III als wesentliche Erweiterung des therapeutischen Spektrums angenommen. Eine entsprechende Studie muss die Ergebnisse der Vorstudie bestätigen.