

Tánc sportterápia és zeneterápia hatása idős betegekre

Arndt Brigitta Gyógytornász-fizioterapeuta, BSc, Msc hallgató
Szent Imre Egyetemi Oktatókórház Krónikus Osztálya

Msc tanulmányaim végéhez közeledve egyértelművé vált számomra, hogy diplomamunkám témája is az idősökhöz fog kapcsolódni. Így esett a választásom a tánc sportterápia és zeneterápia alkalmazására idős betegeim körében.

Kutatásunk célja volt, hogy felmérjük egy 3 hónapos disco táncelemeket tartalmazó mozgásprogram és egy 3 hónapos receptív zeneterápiás program hatékonyságát krónikus betegségben szenvedő, idős betegek körében. Vizsgálatunkban 50 fő vett részt, akiket Timed Up and Go teszttel, Berg Balance Skálával és Beck-féle depresszió kérdőívvel mértünk fel.

Eredményeink szerint a tánc sportterápia hatékonyan javítja az idős betegek egyensúlyát, koordinációs képességét, azonban járássebességüket nem befolyásolja. Mind a tánc sportterápia, mind a zeneterápia csökkenti az idős betegek depressziójának mértékét. A zeneterápia hatása kiemelkedőbbnek bizonyult az idős kori depresszióra nézve.