

## Tánc sportterápia és zeneterápia hatása idős betegekre

Arndt Brigitta<sup>1</sup>, Friedrichné Nagy Andrea<sup>2</sup>, Csikós Gabriella<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás Tanszék, Budapest

### Összefoglaló

**Bevezetés:** Kutatásunk célja volt, hogy felmérjük egy három hónapos diszkó táncelemeket tartalmazó mozgásprogram és egy szintén három hónapos receptív zeneterápiás program hatékonyságát krónikus betegségben szenvedő, idős betegek körében.

**Módszer:** A vizsgálatban összesen 50 fő (75 év<) vett részt, akiket véletlenszerűen egy zeneterápiás csoportba (n=22) és egy tánc sportterápiás csoportba (n=28) osztottunk. A tánc sportterápiás csoport tréningprogramja egy 3 hónapos, heti 5x20 perces, diszkó táncelemekből álló mozgásterápia volt. Ezzel szemben a receptív zeneterápia során minden beteg egyénileg, vagy szobatársaival együtt hallgatott zenét, heti 5x20 percig. Munkacsoportunk az idős betegek mobilitását, járássebességét *Timed Up and Go Teszttel* vizsgálta. Az idős betegek egyensúly- és koordinációs képességének vizsgálata a *Berg Balance Skálával* történt. A betegek hangulati szintjét a *Beck-féle Depresszió Skála* rövidített változatával vizsgáltuk meg.

**Eredmények:** A tánc sportterápiás csoport egyensúlyában szignifikáns javulást értünk el a mozgásterápia végére (p=0,0002; p<0,05). A tánc sportterápiás csoport járássebességében nem értünk el szignifikáns javulást a mozgásterápia végére (p=0,1; p>0,05). A tánc sportterápiás csoportnál és a zeneterápiás csoport esetében is csökkent a betegek depressziójának mértéke. A zeneterápiás csoport hangulatának javulása szignifikáns lett (p=0,005; p<0,05), a tánc sportterápiás csoport hangulatának javulása nem lett jelentős (p=0,08; p>0,05).

**Megbeszélés:** A diszkó táncelemeket tartalmazó tánc sportterápia hatékonyan javítja az idős betegek egyensúlyát és koordinációs képességét, azonban nem javítja szignifikánsan az idős betegek járásának sebességét/mobilitását. Mind a tánc sportterápia, mind a zeneterápia hatékonyan csökkenti az idős betegek depressziójának mértékét. A zeneterápia hatása szignifikánsabbnak bizonyult a tánc sportterápia hatékonyságánál az idős kori depresszióra nézve.

**Kulcsszavak:** tánc (sport)terápia, zeneterápia, idős betegek, egyensúly, mobilitás, depresszió

**The effect of dance movement therapy and music therapy on elderly patients****Summary**

**Introduction:** The aim of our research was to assess the effectiveness of a three-month exercise program with disco dance elements and a three-month receptive music therapy program in elderly patients with chronic illnesses.

**Methods:** A total of 50 subjects (75 years <) participated in the study, who were randomly assigned to a music therapy (MT) group (n = 22) and a dance movement therapy (DMT) group (n = 28). The training program of the DMT group was a 3-month long, 5x20-minute/week movement therapy consisting of disco dance elements. During receptive MT, each patient listened to music for 5x20 minutes/week. Our group examined the mobility and the walking speed with the Timed Up and Go Test. The balance and coordination ability were assessed using the Berg Balance Scale. The mood levels of the patients were assessed using a short version of Beck Depression Scale.

**Results:** We achieved a significant improvement in the balance ( $p=0,0002$ ;  $p < 0,05$ ), and no significant improvement in the walking speed of the DMT group ( $p=0,1$ ;  $p > 0,05$ ). Patients in both groups had reduced rates of depression. We found significant improvement of depression in MT group ( $p=0,005$ ;  $p < 0,05$ ), however there were no significant changes in the DMT group ( $p=0,08$ ;  $p > 0,05$ ).

**Conclusions:** DMT with disco dance elements effectively improves the balance and coordination ability, however, it does not significantly improve the walking speed/mobility of elderly patients. Both therapies are effective in reducing the rate of depression in elderly patients. The effect of MT was found more significant than the effectiveness of DMT for depression among elderly subjects.

**Keywords:** dance (sport) therapy, dance movement therapy, music therapy, elderly patients, balance, mobility, depression

**Irodalom**

1. Dr. Járomi, Melinda és mtsai. Táncterápia, tánc sportterápia-szakirodalmi áttekintés. *Fizioterápia*. **2020**; 23-27.
2. Merényi, Márta. Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*. **2004**; 4-15.
3. Bradt, J., Goodill, S. W. és Dileo, C. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, **2011**.
4. Koch, S. C., és mtsai. Effects of dance movement therapy and dance on psychological outcomes: A meta-analysis. *Arts in Psychotherapy*. **2013**; 46-64.
5. Kollár, János. Zeneterápia Parkinson-kórban szenvedő betegekkel. *LAM-Lege Artis Medicinae*. **2014**; 24: 558-560.
6. Lampek, Kinga és Rétsági, Erzsébet. Egészséges Idősödés (Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, **2015**; 8-9.
7. Szalai, M. , Rektorovics, K. R. és Prémusz, V., Orientális tánc, mint rehabilitációs módszer a rosszindulatú daganatos megbetegedésekben. *Nővér*. **2014**; 26-34.
8. Schroth, R., és mtsai. Zumba hatékonyságának vizsgálata a kardiológiai rehabilitációban. *Egészség-Akadémia*. **2014**; 5: 83-91.
9. Szilágyi, B., Járomi, M. és Makai, A., Sportterápia alkalmazása és hatékonyságának felmérése II. típusú diabetes mellitusban szenvedő pácienseknél. *Egészség Akadémia*. **2015**; 250-257.
10. Csavajda, E., és mtsai. Tánc sportterápia alkalmazási lehetőségei Parkinson-kóros betegek körében. *Egészség Akadémia*. **2017**; 8: 197-204.
11. Kollár, János. Hattyúdal - Zeneterápia a hospice szolgálatában. *Kharón*, **2016**; 20: 38-44.
12. Kollár, János. Zeneterápia az orvoslásban. *Természet világa: természettudományi közlöny*. **2016**; 147: 482-486.

13. Podsiadlo, D. és Richardson, S. 39(2), The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, **1991**; 142-148.
14. Berg, K., és mtsai., Measuring balance in the elderly: Validation of an instrument. *Canadian Journal of Public Health*, **1992**; 7-11.
15. Beck, A.T., és mtsai., Comparison of Beck Depression Inventories -IA and -II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, **1996**; 588-597.
16. Borges, EGS, és mtsai. Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. *Revista Brasileira de Enfermagem*. **2018**; 71: 2302-2309.
17. Britten, Laura, Addington , Christine és Astill, Sarah., Dancing in time: feasibility and acceptability of a contemporary dance programme to modify risk factors for falling in community dwelling older adults. *BMC Geriatrics*. **2017**; 17.
18. Shanahan, J. , és mtsai. To dance or not to dance? A comparison of balance, physical fitness and quality of life in older Irish set dancers and age-matched controls. *Public Health*. **2016**; 141: 56-62.
19. Janka, Zoltán. Musica et medicina. *Orvosi Hetilap*, **2019**; 160: 403-418.
20. Liu, Xifang, és mtsai. Effects of five-element music therapy on elderly people with seasonal affective disorder in a Chinese nursing home. *Journal of Traditional Chinese Medicine*. **2014**; 34: 159-161.
21. Ji, Li, és mtsai. Effect of combining music media therapy with lower extremity exercise on elderly patients with diabetes mellitus. *International Journal of Nursing Sciences*-**2015**; 2: 243-247.