

Musikintervention und progressive Muskelrelaxation gegen Stress in der Chemotherapie

Datum: 06.03.2024

Original Titel:

Effects of music intervention combined with progressive muscle relaxation on anxiety, depression, stress and quality of life among women with cancer receiving chemotherapy: A pilot randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Musikintervention und progressive Muskelrelaxation gegen Stress in der Chemotherapie
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 24 Patientinnen
- Interventionsgruppe versus Standardbehandlung
- 3 Wochen tägliche Übungen zuhause, Nachbeobachtung nach 6 Wochen
- Intervention akzeptabel und als vorteilhaft empfunden
- Besserung von Ängsten, depressiven Symptomen, Stress und Lebensqualität

MedWiss – Eine Krebserkrankung und chemotherapeutische Behandlung belasten und führen meist zu Sorgen, Stress und einer reduzierten Lebensqualität. Eine Musikintervention in Kombination mit progressiver Muskelrelaxation, zeigte eine Studie mit 24 Patientinnen, kann die psychische Gesundheit während der Chemotherapie unterstützen.

Eine Krebserkrankung ist eine sehr belastende Erfahrung. Auch die Behandlungen können zu Sorgen, Stress und einer reduzierten Lebensqualität beitragen. Dies gilt besonders für Chemotherapie, die oft mit langwierigen Terminen, aber auch mit möglichen unerwünschten Effekten, also Nebenwirkungen, verknüpft ist. Musik-Interventionen und Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation können jeweils positiv auf psychische Symptome wie Ängste und Stress einwirken. Es liegen bislang jedoch kaum Daten zur Kombination der Methoden vor. Die vorliegende Studie untersuchte die Machbarkeit, Akzeptanz und Effekte einer Musik-Intervention gepaart mit progressiver Muskelrelaxation mit Blick auf Ängste, depressive Symptome, Stress und Lebensqualität bei Krebspatientinnen in chemotherapeutischer Behandlung.

Musikintervention und progressive Muskelrelaxation gegen Stress in der Chemotherapie

Die Studie wurde einzel-verblindet, randomisiert und kontrolliert zwischen März und Mai 2022 in einer onkologischen Klinik in Vietnam durchgeführt. Die Teilnehmer waren Frauen mit Brustkrebs oder einer gynäkologischen Krebserkrankung, die zum Studienzeitpunkt eine chemotherapeutische Behandlung erhielten. Die Interventionsgruppe wurde darin trainiert, gezielt Musik zu hören und progressive Muskelrelaxation durchzuführen. Diese Übungen führte die Teilnehmerinnen täglich über 3 Wochen zuhause durch. Die Kontrollgruppe erhielt die Standardversorgung, die eine gesundheitliche Einschätzung, regelmäßige Gesundheitstipps und Ernährungsberatung umfasste.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 24 Patientinnen

Symptome wie Ängste, Depression und Stress untersuchten die Wissenschaftler mit Hilfe einer standardisierten Skala (Depression Anxiety Stress Scale), die Lebensqualität der Patientinnen wurde mit Hilfe einer krebstherapiespezifischen Skala erfasst (Functional Assessment of Cancer Therapy-General). Die Symptome wurden zu Beginn der Studie sowie nach 3 Wochen und in der Nachbeobachtung nach 6 Wochen betrachtet.

Insgesamt nahmen 24 Patientinnen an der Studie teil, davon 12 Frauen in der Interventionsgruppe und 12 Frauen in der Kontrollgruppe. 10 Teilnehmerinnen der Interventionsgruppe nahmen an einer Befragung zur Akzeptanz der Intervention teil. 20 Teilnehmerinnen führten die Studie zu Ende durch.

Die Interventionsgruppe zeigte größere Verbesserungen in Ängsten, depressiven Symptomen und Stress als die Kontrollgruppe. Diese Behandlungseffekte konnten sowohl direkt im Anschluss an die Behandlungsphase (nach 3 Wochen) als auch in der Nachbeobachtung nach 6 Wochen gesehen werden. Die Lebensqualität der Patienten der Interventionsgruppe verbesserte sich im Vergleich zum Studienbeginn stärker als die der Kontrollgruppe. Auch dies konnte sowohl nach 3 als auch nach 6 Wochen gesehen werden.

Die Befragung der Teilnehmerinnen der Musik- und Relaxationsgruppe zeigte, dass die Intervention akzeptabel war und die Patientinnen sie als vorteilhaft für ihre psychologische und körperliche Gesundheit empfanden. Die Teilnehmerinnen zeigten zudem Bereitschaft, auch in Zukunft die Übungen weiter durchzuführen.

Besserung von Ängsten, depressiven Symptomen, Stress und Lebensqualität

Eine Musikintervention in Kombination mit progressiver Muskelrelaxation ist demnach eine machbare, akzeptable Unterstützung für Frauen mit Krebserkrankung und chemotherapeutischer Behandlung. Die Pilotstudie zeigte, dass die Intervention half, Ängste, depressive Symptome und Stress zu lindern. Die Autoren sehen jedoch Bedarf für eine größere, randomisiert-kontrollierte Studie zur Bestätigung der Ergebnisse.

Referenzen:

Nguyen KT, Hoang HTX, Bui QV, Chan DNS, Choi KC, Chan CWH. Effects of music intervention combined with progressive muscle relaxation on anxiety, depression, stress and quality of life among women with cancer receiving chemotherapy: A pilot randomized controlled trial. PLoS One. 2023 Nov 3;18(11):e0293060. doi: 10.1371/journal.pone.0293060. PMID: 37922279; PMCID: PMC10624313.