

舞蹈学习对帕金森患者活动能力和生活质量的改善

任思锦 赵璇 石茜睿 王延松

(西安音乐学院 陕西 西安 710061)

【摘要】帕金森病(PD)是一种逐步的神经组织退化性运动障碍,通常伴随着平衡能力和步态能力受损以及生活质量下降。最近的研究表明,舞蹈可能是传统运动的有效替代方法。舞蹈可以改善帕金森病患者的情感、身体机能、认知功能和人际关系、肢体的协调能力及步态和行动流畅性,提高帕金森病患者的平衡能力、认知能力和自我效能感。

【关键词】舞蹈;帕金森;活动能力;生活质量;改善

Dance learning improves activity and quality of life in Parkinson's patients

Sijin Ren Xuan Zhao Xirui Shi Yansong Wang

(Xi'an Conservatory of Music, Xi'an, Shaanxi, 710061)

【Abstract】Parkinson's disease (PD) is a progressive neurotissue degenerative motor disorder, usually accompanied by impaired balance and gait ability and decreased quality of life. Recent studies have suggested that dance may be an effective alternative to traditional exercise. Dance can improve emotional, physical function, cognitive function

【Key words】Dance; Parkinson; mobility; quality of life; improvement

引言

舞蹈包含多种对帕金森病有益的功能,包括改善有节奏的运动协调和平衡。舞蹈还提供听觉、视觉和感官刺激、音乐体验、音乐性、社交互动、记忆、运动学习、情感感知和表达、情感互动^[1]。舞蹈对健康有重要影响;它影响情绪、日常能力和社交生活。此外,音乐对舞蹈的积极影响也有很大贡献。音乐感知可以激发帕金森患者免疫系统的活力。所有这些特征使舞蹈成为一个“丰富的环境”,它通过神经营养因子刺激大脑的可塑性。舞蹈有一个特别的优势,它是愉快和引人入胜的,这促进了帕金森患者定期参加舞蹈课的动机。大多数采用舞蹈作为帕金森患者干预的研究显示出长期影响,例如平衡、步态、日常能力和身体健康的改善。舞蹈对复杂步态任务的有益效果也会显示出来。此外,Kattenstroth等人表明,多年跳舞对健康的老年人有广泛的有益影响,包括运动、感知和认知能力。Berrol研究了舞蹈治疗对个体有各种神经缺陷的益处,并描述了平衡、步态和认知能力的改善。

1 帕金森患者的舞蹈治疗

舞蹈艺术已成为越来越受到关注的治疗方式,包括神经系统疾病,如帕金森病。舞蹈艺术已被证明可以为一般人群带来一系列社会心理和健康相关的益处以及各种疾病。舞蹈艺术的治疗效益包括个人层面的认知、态度、行为和健康效益,以及社区层面的社会和经济效益。舞蹈艺术的内在好处与艺术体验中内在的效果为人们的生活增加价值的方式有关,并且是艺术的宝贵贡献,尽管它们可能是无形的且难以定义。尽管该领域的方法论存在局限性,但艺术治疗似乎有望成为一种治疗媒介,可以增加社会接触、减少社会孤立、提供新活动的吸收或维持预诊断活动,并提供相对熟悉的干预措施^[2]。

1.1 帕金森患者的舞蹈治疗元素

2001年,纽约马克莫里斯舞蹈团(MMDG)/布鲁克林小组为PD患者精心设计编创的舞蹈课,在德国弗莱堡推出了每周一次(1.15小时)的舞蹈学习。课程由专业舞蹈老师在芭蕾舞工作室的环境中带领帕金森患者。最近对这门课的一项研究表明,它对帕金森患者的活动能力和生活质量产生了积极影响。

1.2 帕金森患者的舞蹈课治疗结构

治疗帕金森患者的舞蹈课结构基于传统芭蕾舞课的改编三

部分:

1.2.1 热身。热身包括身体和心理舞蹈练习,以产生最佳的舞蹈心理-身体素质,并练习单手触摸杆以获得本体感觉反馈。和纽约的舞蹈课一样,增加了热身环节,参与者围成一圈,防止过早疲劳。芭蕾舞的练习加强了平衡,是从坐姿练习到在房间中央跳舞的良好过渡。

1.2.2 舞蹈练习。房间中央的舞蹈练习是在没有触觉反馈的情况下进行的。在老师的带领下,在地板上进行了编排的序列。

1.2.3 课程结束。鞠躬,“la révérence”:与传统芭蕾舞课一样,PD舞蹈课以鞠躬结束,并在手牵手的站立圆圈中告别。

2 舞蹈学习对帕金森病患者活动能力的提升

舞蹈学习对于帕金森病患者的活动能力具有提升作用,主要表现在三个方面:

2.1 改善面部表情

在PD患者中,运动控制的缺陷通常会影响面部肌肉,这是指面部表情比平时少,并且丧失了所谓的自动动作,例如眨眼和微笑。这种障碍会导致在社交交往中出现的人际关系问题。

镜像神经元机制表明我们能够通过内部运动模拟来理解他人的面部和身体表情,因此这应该在移情中发挥重要作用。感知一种情绪会激活几个大脑区域,这些区域会投射到内脏效应器,随后这些区域的激活会将我们的情绪调整为观察到的情绪。我们的许多舞蹈练习都包含强烈的情感表达和戏剧哑剧的元素。PD患者面部表情的显著改善证明了这些练习的有效性,可以改善患者和护理人员之间的相互理解^[3]。

在舞蹈中,动作观察和模仿起着关键作用,一些研究报告表明在跳舞时人体镜像神经元系统被激活,特别是当人之前已经学习或执行过这些动作时。在舞蹈课上,患者可以观察并同时模仿舞蹈老师的动作。舞蹈课结合了PD患者每天执行的动作,并通过重复存储运动计划,这样跳舞时镜像神经元系统的激活导致运动功能的改善。舞蹈的另一个重要方面是它的美感,Calvo-Merino等人表明,当舞蹈被认为具有美感时,镜像神经元系统会特别活跃。

2.2 改善步态平衡

舞蹈训练可以改善帕金森患者的步态平衡。例如,在阿

根廷探戈中,参与者可以学习一种非常具体的后退策略。他们被教导将躯干保持在支撑脚上,同时用另一只脚向后伸展,当脚向后滑动时保持后脚的脚趾与地板接触,并且只有在后脚牢固踩踏后才能将重量向后转移到后脚上。在整个舞蹈过程中,尤其是与伙伴一起跳舞时,患者必须动态地控制平衡并对环境中的扰动做出反应(例如被另一对夫妇撞到)。这可以充分锻炼PD患者在舞蹈过程中掌握身体重心和调整姿势的能力,增加身体的稳定性和柔韧性,提高灵活性。

PD患者通过Berg每周两次、为期10周的探戈训练项目,在平衡量表中显示他们的平衡能力平均提高了4分,在平衡方面表现出显著改善。相比之下,在这项研究中的传统锻炼组在平衡方面没有表现出显著的改善。探戈组在定时起跳上的成绩也提高了1秒,而传统运动组则没有改善。研究结束后,继续参加探戈与传统运动课程的兴趣水平也存在明显差异,因为近一半的探戈组继续参加了正在进行的舞蹈训练,但运动组成员均未继续。事实上,还有一些传统运动组成员在完成研究后也加入了探戈组。这是首次证明阿根廷探戈对帕金森病患者的潜在益处的研究。

2.3 降低跌倒风险

步态和平衡困难在帕金森病(PD)患者中很常见,这会导致跌倒发生率增加。步态变化包括步履缓慢、姿势弯曲,也可能包括步态僵硬。行走方面,帕金森患者的动作似乎特别受损,包括双重任务,转身和向后行走。平衡困难似乎在向后的方向上也特别明显,大多数跌倒发生在需要向后移动的动作任务中。一项为期六个月的研究报告称,70%以上的帕金森病患者在这段时间内跌倒,50%的患者在随后的六个月内再次跌倒。跌倒是帕金森病的主要问题,因为帕金森病患者髋部骨折的可能性是非帕金森病患者的3.2倍。步态和平衡问题已被确定为对影响健康和生活质量的主要因素。

舞蹈是一种多方面的运动,可以使帕金森患者产生各种刺激,如帕金森患者跟着音乐进行移动,可以更好地协调四肢。保持良好的活动能力和机动性,确保了身体的位置稳定性,这在临床上很重要,因为它降低了帕金森患者的跌倒风险。

3 舞蹈学习对帕金森病患者生活质量的提高

舞蹈结合了许多不同的因素,有助于提高日常生活所需的能力。舞蹈是一种让帕金森患者感到愉快的活动,并且可以增强进行与锻炼相关的活动的动力。舞蹈不仅可以扩大老年人的体育活动范围,是一种积极的休闲形式,可以帮助人们成功衰老。还可以促进进一步的社区参与、个人发展和自我表达。

在一项日常能力问卷(ECQ)调查中表明,有舞蹈经验的老年人的得分高于没有舞蹈经验的人。ECQ的评估方面包括日常生活和行动能力的独立性、社会关系、一般健康状况和生活满意度。之前没有任何研究检查过舞蹈课后舞蹈对日常能力的积极影响的持续时间。在问卷中第一次展示了帕金森患者参加每周舞蹈课的积极影响能持续多久。结果表明,11名患者中有7名在每次舞蹈课后都报告了对日常生活的积极影响。其中三个患者的积极影响持续了几小时,其他四个患者持续甚至几天。

舞蹈学习对帕金森病患者生活质量的提高主要体现在以下三个方面:

3.1 增加PD患者的社会交往

研究表明,65岁以上的人中有很一部分人不符合体育锻炼的建议,这种情况在PD中更为严重。在这种情况下,舞蹈训练可以更容易地促进涉及体育活动并属于文化和传

统部分的社交活动,例如周末在老年人社交中心或庆祝活动期间在公共场所跳舞。社交互动可以增强帕金森患者参加舞蹈课的动力,即使患者感觉不太好,患者有机会见到面临相同健康问题的个人,也会感受被接受和理解。他们也有可能改善与照顾者的关系。

3.2 唤醒PD患者的积极情绪

跳舞是令人愉快的,它可以表达人的感情并使帕金森患者思想和精神远离疾病,感觉情绪“轻松”,减少焦虑。因此,舞蹈课有益于PD患者及其照顾者的情绪。舞蹈时音乐的选择对心理状态也有重要影响。舞蹈课上的积极气氛是另一个重要因素。积极情绪涉及听觉-运动镜像机制,因为聆听高度唤醒情绪的声音表达可以激活与所传达的情绪相关的声音和面部肌肉的中央表征。在舞蹈课上,可以培养帕金森患者欢笑、玩乐和快乐,点燃幸福和快乐的火焰。

情绪的表达也对PD患者健康有益。生活质量调查的结果表明,自从参加舞蹈课以来,患者“更有创意地表达自己”。表达自己和自己的情绪会导致自信。此外,在舞蹈课后,四名护理人员都感觉更好,并报告说他们实现了自己的积极变化。

结语

本文揭示了舞蹈对PD患者功能活动性的直接影响。人们通常认为,让PD患者多运动是非常困难的,许多物理疗法和康复计划的成功率非常有限。然而,舞蹈活动却对PD患者的治疗起到非常正面的影响。在活动能力方面,舞蹈可以改善PD患者的面部表情、稳定PD患者的步伐平衡、降低患者跌倒的风险;在生活质量方面,舞蹈起到一定的社交效果,也能改善患者的精神面貌,对患者的身心健康有显而易见的影响。综上所述,舞蹈是一种非常有效的活动,可以改善PD患者的活动能力和健康状况。

参考文献:

- [1]Bloem,B.R.,Hausdorff,J.M.,Visser,J.E.,and Giladi,N.(2004).Falls and freezing of gait in Parkinson's disease:a review of two interconnected,episodic phenomena.Mov. Disord.19,871 - 884
- [2]Goodwin,V.A.,Richards,S.H.,Taylor,R.S.,Taylor,A.H.,and Campbell,J.L.(2008).The effectiveness of exercise interventions for people with Parkinson's disease:a systematic review and meta-analysis.Mov.Disord.23,631 - 640
- [3]Kattenstroth,J.C.,Kolankowska,I.,Kalisch,T.,and Dinse,H.R.(2010).Superior sensory,motor,and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities.Front.Aging Neurosci.2:31

【资助项目】本文系陕西省新文科研究与实践项目——五项全能人才培养模式下的音乐教育专业建设实践(陕教〔2021〕70号)的研究成果。

作者简介:

任思锦(1996-),女,汉族,陕西西安人,西安音乐学院硕士研究生,艺术学理论、音乐教育。

赵璇(1994-),女,汉族,宁夏回族自治区银川人,西安音乐学院硕士研究生,艺术教育、艺术学理论。

石茜睿(1997-),女,汉族,陕西渭南人,西安音乐学院硕士研究生,艺术教育、艺术学理论。

王延松(1970-),男,汉族,辽宁本溪人,博士,西安音乐学院教授、硕士研究生导师,音乐教育学、音乐心理学、艺术教育等。