

Physiotherapeutische Ansätze in der Behandlung von Sängerinnen und Sängern mit funktionellen Stimmstörungen

ÖGfMM Jahrestagung 2017

Wien

Heike Schemmann (M.Sc. PT)



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Körperliche und psychosoziale Risikofaktoren bei professional voice user

Physical risk factors Non-modifiable

- Individual anatomy
- ‘Talkative’ personality
- Singing conditions:
background noise,
poor room acoustics,
long speaking distance,
air quality, dryness, dust,
inadequate equipment
- Respiratory diseases
- Laryngeal diseases
- Challenging repertoire

Physical risk factors Minimally modifiable or modifiable

- Vocal overload – sustained high levels of singing or sudden increases in vocal load, vocally loading hobbies
- Lack of rest breaks in rehearsals and private practice, poor voice habits
- Poor posture
- Poor breathing technique
- Poor vocal technique
- Lack of general physical condition, poor life habits
- Inadequate or poor treatment of early signs

Psychosocial risk factors

- General and/or performance anxiety
- Depression
- Pressure from self, peers, educational institution or work organization
- Work and/or non-work related stress
- Social phobia
- Personality traits – e.g., somatization tendencies, extreme perfectionism

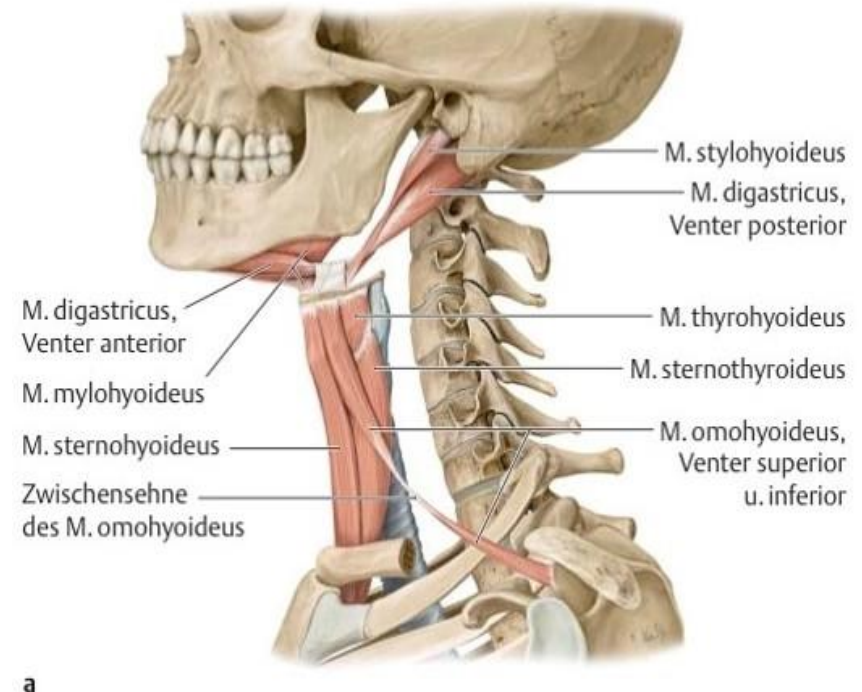
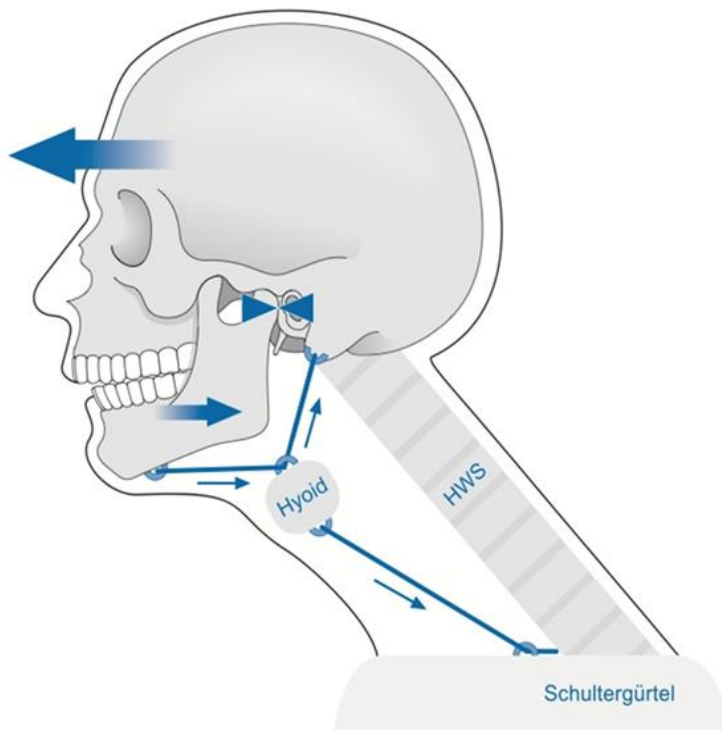
Physiotherapeutische Behandlungsansätze bei funktionellen Stimmstörungen

Körperliche Risikofaktoren	Psychosoziale Risikofaktoren	Physiotherapeutische Behandlungsansätze
Schlechte Haltung		Übungen zur Verbesserung der Haltung (z.B. Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Wahrnehmung)
Ungünstige Atemtechnik		Atemübungen
Mangel des allgemeinen (Trainings-) Zustands, schlechte Lebensgewohnheiten		Allgemeines Training (s.o., Ausdauer), Beratung
Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit		Manuelle Therapie (Bewegungsapparat, Larynx)
Mangel an Übe-Pausen, schlechte Angewohnheiten bzgl. der Stimme		Beratung
	Arbeits- und/oder nicht-arbeitsabhängiger Stress	Entspannungsübungen (inkl. Atemübungen)

schlechte Haltung/schlechter allgemeiner Trainingszustand:

Haltungsschulung & Training

(Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Ausdauer)



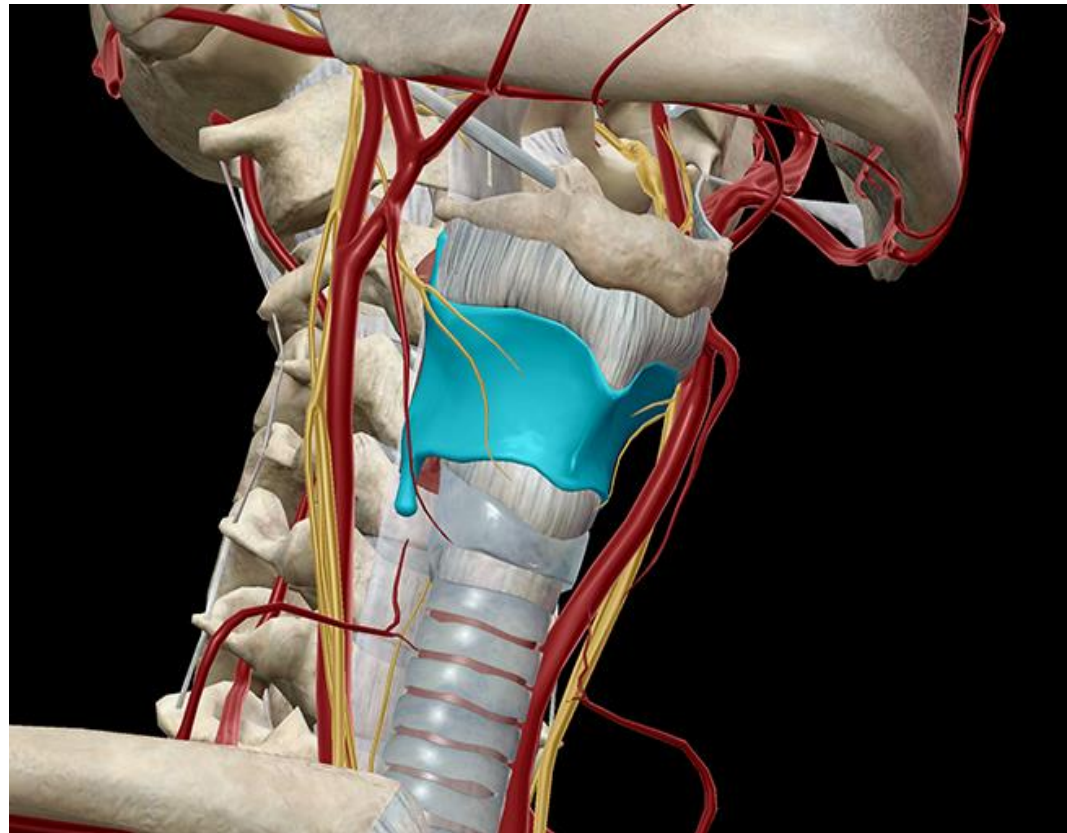
Nusser-Müller-Busch R (Ed.) (2007)

http://www.thiemebilddatenbank.anatomie.de/images/thumbs/978-1-60406-081-2c037_f008a.jpg

schlechte Haltung/Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit:

Manuelle Therapie

- Bewegungsapparat
- Halswirbelsäule
- Schultergürtel
- Rippen/Zwerchfell
- Kiefergelenke
- Larynx
- ...



<http://cdn2.hubspot.net/hub/189659/file-2563937380-png/Thyroid-cartilage-laryngeal-skeleton-phonation.png?t=1446068303234>

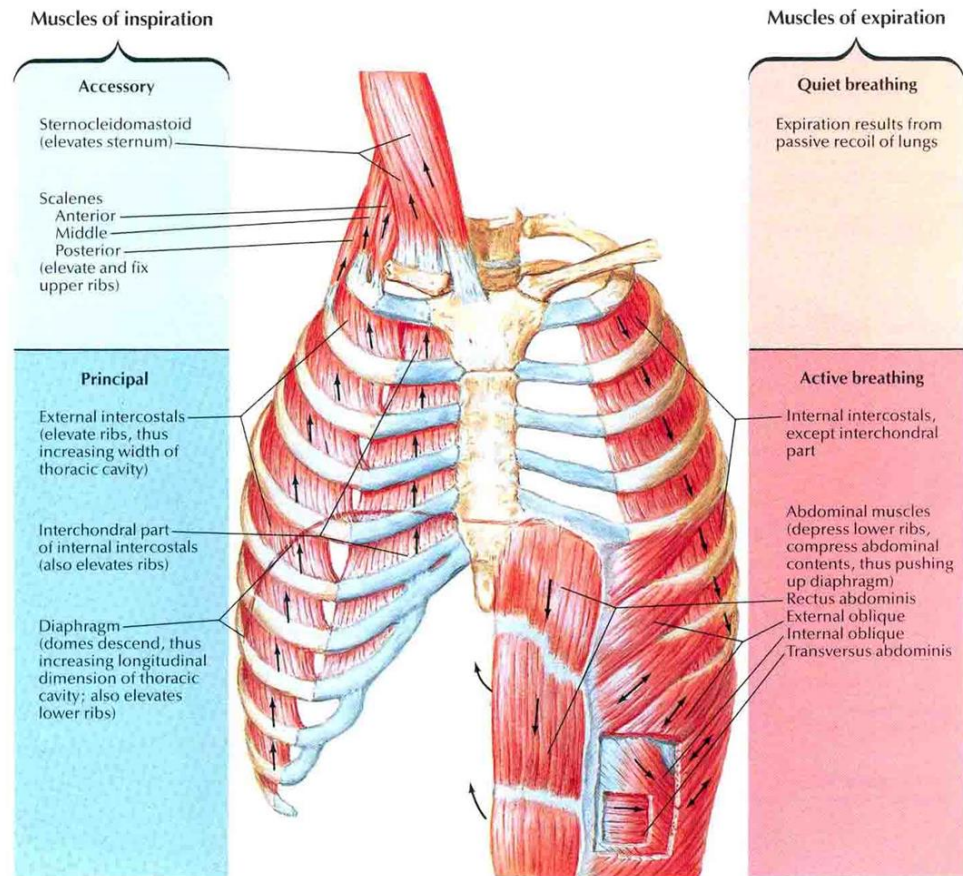


HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



ungünstige Atemtechnik: Atemschulung

- Atemvolumen vergrößern
- Funktion des Zwerchfells verbessern
- Entlastung der Schulter-, Nacken- und Halsmuskulatur
- ...



<https://bedahunmuh.files.wordpress.com/2010/05/muscles-of-respiration.jpg>

Arbeits- und/oder nicht-arbeitsabhängiger Stress:

Entspannungstechniken & Stressmanagement



<http://psd.fanextra.com/wp-content/uploads/2009/10/music7.jpg>

- Atemübungen
- Übungen zur Körperwahrnehmung, z.B. Funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach
- Entspannungstechniken, z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen
- Übealltag



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



ungünstige Lebensgewohnheiten:

Beratung

- Übealltag
- Bewegung & Haltung im Alltag
- Stimmhygiene
- Stressmanagement
- Zusammenarbeit wichtig mit
 - PhoniaterInnen
 - LogopädInnen/StimmtherapeutInnen
 - PsychologInnen
 - InternistInnen/ErnährungsberaterInnen
 - ...

