

MuSik Bewegt - Co-Entwicklung eines musikunterstützten Übungsprogramms mit Menschen mit Multipler Sklerose



B Fasching⁴, N Eder³, K Kollmaier³, J Thummerer³, M Trixl³, B Waltner³, E Csida³, G Gruber³, M Kiesler³, B Zauner³, E Bauhofer³, H Spicka³, M Gabl³, E Ehrenleitner-Kamauf³, S Mildner¹, N Hofer³, M Bauer³, C Eder³, Multiple Sklerose Gesellschaft Tirol (MSGT)³, F Leutmezer⁴, T Monschein⁴, I Hotz¹, F Fink⁵, F Kübler¹, N Langweil⁵, C Brenneis⁶, B Seebacher^{1,2}

¹Reha Zentrum Münster, Abteilung für Rehabilitationsforschung; ²Medizinische Universität Innsbruck, Universitätsklinik für Neurologie; ³Co-Forschende; ⁴Medizinische Universität Wien, Universitätsklinik für Neurologie; ⁵Allgemeines Krankenhaus Wien, Universitätsklinik für Neurologie; ⁶Rehazentrum Münster, Abteilung für Neurologie

Hintergrund

Menschen mit Multipler Sklerose (MmMS) äußerten den Wunsch nach einem musikunterstützten Übungsprogramm für MmMS mit unterschiedlichen körperlichen Leistungsniveaus und motivierten uns zu diesem Projekt. Regelmäßiges Bewegungstraining erhält die Selbstständigkeit im täglichen Leben von MmMS. Musik kann die Bewegungsabfolge, die Motivation und das Durchhaltevermögen verbessern. Ziel war es daher, musikunterstützte Übungsvideos für das Eigentraining zu entwickeln, an denen MmMS, Angehörige, Patient:innenvertretung/Patient:innenbeirat und MS-Selbsthilfegruppen als Co-Forschende aktiv beteiligt waren.

Projektziele

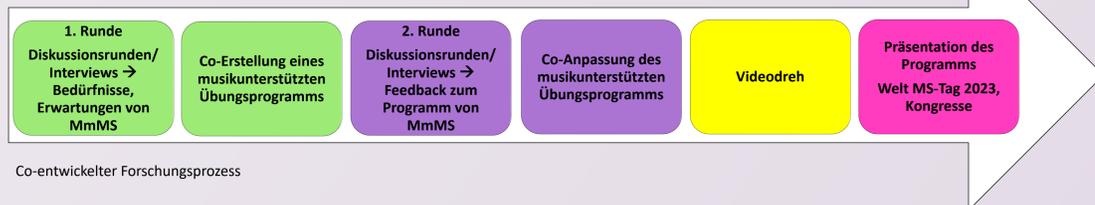
- Musikunterstützte Übungsvideos werden mit Co-Forschenden gemeinsam kreiert
- Die Videos enthalten allgemeine Informationen, Übungsanleitungen und Sicherheitsaspekte in angemessener Sprache
- MmMS bewerten die Videos als relevant, durchführbar und nutzbar
- MmMS mit unterschiedlichen körperlichen Leistungsniveaus können die Übungen durchführen
- Co-Forschende fühlen sich aktiv einbezogen, respektiert und gehört
- Die Ergebnisse werden mit den wichtigsten Interessengruppen und der Öffentlichkeit geteilt

Methoden

Aktive Beteiligung der Co-Forschenden an zwei Studienzentren (REHA Zentrum Münster, Tirol; Medizinische Universität Wien, Universitätsklinik für Neurologie):

- Durchführung und Nachbesprechung von 4 Co-Kreations-Workshops
- Co-Vorbereitung und Co-Durchführung von Diskussionsrunden (Fokusgruppen) und Interviews → an den Studienzentren, bei den Teilnehmer:innen zu Hause, durch hybride und Online-Meetings, persönlichen Gesprächen oder Telefon- und Videoanrufe
- Co-Rekrutierung von Teilnehmer:innen für Fokusgruppen und Interviews
- Gemeinsame Auswahl geeigneter Übungen und Musik
- Gemeinsamen Gestaltung des Übungsprogramms und Co-Entwicklung des Tanzteils
- Gemeinsamen Testung, Bewertung und Verfeinerung des entwickelten musikunterstützten Übungsprogramms durch Fokusgruppen und Interviews
- Co-Analyse und Co-Interpretation der gesammelten Daten
- Co-Vorbereitung und Beteiligung an der abschließenden Videoaufzeichnung des musikunterstützten Übungsprogramms und Co-Produktion der per Video aufgezeichneten Expert:innen-Interviews
- Co-Vorbereitung von wissenschaftlichen Postern für Kongresse/Veranstaltungen und Mitverfassen von Artikeln für Patient:innenzeitschriften
- Aktualisierung der Homepage und Verbreitung von Posts auf Social Media

Ergebnisse



148 Videos



3 Schwierigkeitsgrade



5 Kategorien

Videoausschnitte



Sensibilitäts- und Feinmotoriktraining



Vorbereitung zum Videoreh am REHA Zentrum Münster



Kraft- und Ausdauertraining



Koordinations- und Gleichgewichtstraining



Sensibilitäts- und Feinmotoriktraining



Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen



Sensibilitäts- und Feinmotoriktraining

BEITRÄGE VON CO-FORSCHENDEN MIT MS UND DEREN ANGEHÖRIGE

- Co-Forschende wollten ihre Meinung zum Ausdruck bringen.
- Co-Forschende wiesen darauf hin, wenn unverständliche Sprache verwendet wurde.
- Co-Forschende engagierten sich aktiv in der Programm-entwicklung und beim Videoreh.
- Nach mehreren Co-Überprüfungs- und Co-Korrekturrunden der Videoentwürfe wurde ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt.
- Co-Forschende trugen aktiv zur Präsentation der Ergebnisse auf Tagungen und bei Abschlussveranstaltungen bei. (Tirol, Wien)

ERKENNTNISSE VON CO-FORSCHENDEN UND TEILNEHMENDEN MENSCHEN MIT MS

- Musikunterstützte Übungen erhöhen die Bereitschaft zur Durchführung von Übungsprogrammen, insbesondere in Bezug auf Heimübungsprogramme.
- MmMS äußerten den Wunsch, zu Hause mit Bewegungs- und Tanzübungsvideos zu trainieren, wobei die Übungen von leger gekleideten Therapeut:innen angeleitet werden sollten.
- Das Videosetting soll in einer nicht-klinischen Umgebung stattfinden.
- Es ist in Ordnung, wenn anleitende Personen Fehler machen, sofern sie darauf hinweisen, das wirkt sympathisch und authentisch.
- Patient:innenvertretungen unterstützten den gesamten Prozess und gaben dem Forschungsteam Feedback und Unterstützung.
- Für jede Übung wurden unterschiedliche Musikrichtungen gewünscht, wobei bekannte Musikstücke und Oldies (1950er bis 1980er Jahre) am beliebtesten waren.
- Alle MmMS wünschten sich nachdrücklich, ihr individuelles musikunterstütztes Übungsprogramm aus einer Datenbank oder mithilfe einer Softwareanwendung zu erstellen.
- Ein Medium zur Übungsdurchführung ist bei allen Teilnehmenden vorhanden (PC, Handy, Fernseher, Laptop, Tablet).
- Die Erhöhung der Studienteilnehmer:innen von 58 auf insgesamt 70 Teilnehmende ermöglichte die Rekrutierung von MmMS mit Fachkenntnissen in Musiktheorie und -therapie, Choreographie und Physiotherapie als Co-Forschende.

ANFORDERUNGSKRITERIEN AN DAS MUSIKUNTERSTÜTZTE ÜBUNGSPROGRAMM

- Übungen in verschiedenen Positionen (Sitz/Stand/liegend) für unterschiedliche körperliche Leistungsfähigkeit
- Das Programm soll 3 Schwierigkeitsgrade enthalten: leicht, mittel, schwer
- Als optimale Dauer je Übung wurde von MmMS zwischen 1 und 3 Minuten vorgeschlagen.
- Die Übungsanweisungen sollten informativ und motivierend sein, z. B. mit einem Countdown.
- Instruktionen und Sicherheitsaspekte wurden als zentral angesehen und in Form von Expert:innen-Interviews von Co-Forschenden und Forschenden umgesetzt.
- Musik soll als Taktgeber, Motivator oder im Hintergrund eingesetzt werden z.B. bei Kraftübungen oder beim Dehnen.
- Das Programm soll Übungen für Rollstuhlfahrer:innen enthalten.
- Ein Videosetting im Freien wurde von den meisten Teilnehmenden MmMS bevorzugt, eine Umsetzung war jedoch technisch nicht möglich.
- Die Übungen sollen alltagsorientiert sein und mit alltäglichen Gegenständen durchgeführt werden können z.B. Wasserflaschen statt Hanteln
- Aus dem Prozess entstanden 5 Übungskategorien:



CONCLUSIO

- Die Co-Forschenden hatten einen entscheidenden Einfluss auf die Ergebnisse dieses Projekts.
- Die Co-Forschenden gaben an, sich sehr involviert zu fühlen.
- Als Expert:innen für gelebte Erfahrung stellten die Co-Forschenden die traditionellen Ansichten der Forscher:innen in Frage und entwickelten neue Ideen.
- Die Barrierefreiheit der Videos könnte für Menschen mit Seh- oder Hörbeeinträchtigung erhöht werden.
- Die musikunterstützten Übungsvideos werden über die Plattformen der MS-Gesellschaften Tirol und Österreich veröffentlicht werden.
- Eine weiterführende Studie wird angestrebt, um die wirksamsten Übungen herauszufinden.