

Dresden International University

**Studiengang Präventions- Therapie – und
Rehabilitationswissenschaften (B.Sc.)**

Bachelorarbeit

Thema:

**Einfluss eines Pilates-Übungsprogramms auf
stressbedingten Tinnitus von Erwachsenen**

vorgelegt von: Julia Neubert

geboren am: 24.10.1993

Matrikelnummer: 7007889

zur

Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Science

1.Gutachter: Univ.-Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Joachim Kugler

2.Gutachter: MSc. PT Bernhard Reichert

eingereicht am: 08.08.2020

Zusammenfassung

Hintergrund: In Deutschland leiden knapp vier Millionen Menschen ab einem Alter von zehn Jahren an akutem oder chronischem Tinnitus (vgl. Deutsche-Tinnitus Liga e. V. 1999, S.5). Bei einer Großzahl von chronisch subjektiven Tinnituspatienten wurden Stresssymptome nachgewiesen. Dabei gibt es eine direkte Verbindung zur Verstärkung und Entstehung von Tinnitus (vgl. Ciminelli et al., 2008, S. 268). Langfristig gesehen führt chronischer Tinnitus zu deutlichen Beeinträchtigungen im Alltag (vgl. Weise et al., 2016, S. 20). Die Therapie stellt heute noch eine große Herausforderung dar. Im klinischen Alltag wurde bislang noch keine befriedigende Lösung gefunden und dies, obwohl die Wirksamkeit psychologischer Methoden, wie beispielsweise verschiedener Entspannungstechniken, bekannt sind und Erfolge nachgewiesen werden konnten (vgl. Delb et al., 2002, S. 9).

Methodik: Um den Einfluss eines Pilates-Übungsprogramms auf stressbedingten Tinnitus zu erfassen, wird ein Pilates Programm vier Wochen lang mit Betroffenen durchgeführt. Zu Beginn, nach der Hälfte und am Ende wird ein Tinnitus Fragebogen (TF) und eine Numerische Rating-Skala (NRS) von 0-10 ausgefüllt.

Ergebnisse: Mit Hilfe des TF konnte eine Abnahme des TF-Gesamtscores um 20,52 Punkte festgestellt werden. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass sich der subjektive Schweregrad des Tinnitus-Empfindens verringert hat. Die Stärke des Tinnitus wurde durch die NRS festgestellt. Dieser Wert hat sich von Beginn bis Ende des Übungsprogramms im Schnitt um 0,8 Punkte verringert.

Schlussfolgerung: Es lässt sich eine starke Reduktion des subjektiven Schweregrades feststellen, jedoch nur eine kleine Reduktion bei der tatsächlichen Stärke des Tinnitus. Es konnten positive Effekte auf die emotionale Belastung, kognitive Belastung, Dauerhaftigkeit des Tinnitus, Hörprobleme, Schlafstörungen und als leiblich empfundene Beschwerden nachgewiesen werden.

Schlüsselbegriffe: Tinnitus, Stress, Pilates, Therapie, Fragebogen

Abstract

Background:

In Germany, almost four million people, above the age of ten, suffer from acute or chronic tinnitus (cf. Deutsche-Tinnitus Liga e. V. 1999, p.5). A large number of chronically subjective tinnitus patients have been diagnosed with stress symptoms, which are directly linked to the amplification and development of tinnitus (cf. Ciminelli et al., 2008, p. 268). In the long term, chronic tinnitus leads to significant impairments in everyday life (cf. Weise et al., 2016, p. 20). Therapy still poses a great challenge today. To this day no satisfying solution has been found, although the effectiveness of psychological methods, such as various relaxation techniques, is known and their success has been proven (cf. Delb et al., 2002, p. 9).

Methods: In order to assess the impact of a Pilates exercise program on stress-related tinnitus, a Pilates program is conducted over the duration of four weeks with people, who are affected by the mentioned type of tinnitus. The tinnitus questionnaire (TF) and a numerical ranking scale (NRS) scale of 0-10 are completed at the beginning, halfway through the program and at the end.

Results: By using the TF a decrease in the overall TF-score by 20.52 points could be determined. Thus it can be stated that the subjective intensity of the tinnitus perception has decreased. The strength of the tinnitus was determined by the NRS. On average this value decreased by 0.8 points from the beginning to the end of the exercise program.

Conclusion: A strong reduction of the subjective intensity of the tinnitus can be observed, but only a small reduction in its actual strength. Positive effects on emotional stress, cognitive stress, durability of the tinnitus, hearing problems, sleep disturbances and physical complaints could be proven.

Keywords: Tinnitus, stress, Pilates, therapy, questionnaire