



Der Einsatz von Silikonschläuchen zur Prävention funktioneller Dysphonien bei Grundschullehrkräften*

Using Silicon Tubes to Prevent Functional Dysphonia among Elementary School Teachers

Carolin Klug

Zusammenfassung

Laut mehrerer Studien können funktionelle Dysphonien bei Lehrkräften mitunter zu starker emotionaler Belastung, hohen Krankschreibungsraten und negativen Auswirkungen auf den Lernerfolg von Schulkindern führen (u. a. Brännström et al., 2015; Rogerson & Dodd, 2005). Ziel der Studie war es, die Auswirkungen einer alltagstauglichen Präventionsmaßnahme auf das subjektive Stimmempfinden und den rezeptiven Stimmklang bei Lehrkräften zu untersuchen. Dafür wurde eine Studie mit Prä-/Posttestdesign bei 36 Grundschullehrkräften durchgeführt, die täglich 6 min lang Stimmübungen mit einem flexiblen Silikonschlauch absolvierten. Zur subjektiven Stimmbeurteilung wurde der Voice Handicap Index (VHI, Deutsche Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie e.V., 2003) genutzt und der Stimmklang wurde anhand der rezeptiven RBH-Skala nach Wendler (Nawka, Anders & Wendler, 1994) ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Verbesserung des VHI und die Anzahl der Handicaps sank insgesamt um 25%. Die Werte der RBH-Skala verbesserten sich ebenfalls insgesamt. Aufgrund der Ergebnisse könnten die alltagstauglichen Übungen mit Silikonschlauch gut zur Prävention funktioneller Dysphonien bei Lehrkräften geeignet sein. Weitere Studien sollten sowohl die objektiven akustischen Veränderungen des Stimmklangs als auch langfristige Auswirkungen in den Blick nehmen.

Schlüsselwörter

Dysphonie, ELS, funktionelle Dysphonie, Lax Vox, Lehrkräfte, Prävention, RBH-Skala, SOVT, Stimme, Stimmgesundheit, Stimmhygiene, Stimmstörungen, Stimmübungen, VHI

Abstract

Studies show that functional dysphonia among teachers can lead to emotional stress, high rates of sickness and negative effects on their students' learning success. The study's aim was to examine the effects of using a silicone tube on both subjective and receptive voice assessment. The study had a pre-/post-test design and involved 36 primary school teachers. They performed daily vocal exercises with a flexible silicone tube for 6 minutes. The participants filled out the Voice Handicap Index (VHI) for subjective voice assessment and the RBH scale was used for receptive voice assessment. The results showed a significant improvement in the VHI results and the number of handicaps sank by 25%. The scale value of the RBH scale improved in general. Based on the results, the exercises are suitable for daily use and could assist in preventing functional dysphonia among teachers. Further studies should look at objective acoustic changes in the voice and consider long-term effects.

Keywords

dysphonia, ELS, functional dysphonia, Lax Vox, teachers, prevention, RBH scale, SOVT, voice, vocal hygiene, voice disorders, vocal exercises, VHI

1 Einleitung

„Während der Körper trainiert und dem Aussehen viel Beachtung geschenkt wird, ist kaum jemandem bewusst, welche Aussagekraft und Wirkung im Klang seiner Stimme liegen“ (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017, S. 68). Obwohl die Stimme als Berufsinstrument jeden Tag

genutzt wird, setzen sich die meisten Lehrkräfte erst dann mit Stimmhygiene auseinander, wenn Probleme auftreten. Die Frage, was denn bitte Stimmhygiene sei, spricht für sich. Prävalenzstudien zeigen sowohl, dass mehr als die Hälfte der Lehrkräfte mindestens einmal in ihrem Berufsleben von Stimmstörungen (Dysphonien) betroffen ist, als auch, dass

die Zahlen doppelt so hoch sind wie bei Nicht-Lehrkräften (u. a. Roy et al., 2004; Jong et al., 2006). Die vorliegende Studie ging der Frage nach, inwiefern Stimmstörungen bei Grundschullehrkräften präventiv verhindert werden können. Dazu führte eine Gruppe aus Lehrkräften, Lehramtsanwärter:innen und Lehramtsstudierenden täglich kurze Übungen

* Die zugrundeliegende Arbeit wurde im Jahr 2022 mit dem Zukunftspreis der dgs ausgezeichnet.