

# ”Magmunnarna”

## – körsång för IBS-patienter

Christina Grape, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet  
Töres Theorell, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet  
Rolf Ekman, institutionen för klinisk neurokemi, Göteborgs universitet  
Britt-Maj Wikström, Högskolan i Akershus, Norge

Flera studier har indikerat att körsång kan ha psykologiska och biologiska hälsoeffekter. (Clift and Hancox 2001, Kreutz et al 2004, Cohen et al 2006, Beck et al 2007). Vår grupp (Grape et al 2003) har visat att sång (i form av en sånglektion) ökar känslan av avslappning och energi samt ger en ökning av oxytocinkoncentrationen i plasma. FMRI-studier har visat att sång ger kraftigare stimulationseffekter på regioner i hjärnan som har betydelse för emotionsreglering (Callan et al 2006). Den förstärkta effekten på hjärnan kan i sin tur tänkas ha effekter på psykoendokrinologiskt tillstånd.



### Irritable Bowel Syndrome

Irritable Bowel Syndrome (IBS) är ett vanligt mag-tarmtillstånd - (diarré/förstoppning, gas, illamående, smärta) som anses vara starkt påverkat av psykologiska faktorer och stress. Studier har visat att enbart samtal om stressande situationer med patienter som har ett liknande tillstånd (Non Ulcer Dyspepsia NUD) påverkar sekretionen av IBS-relevanta ”mag-tarmhormoner” såsom cholecystokinin och motilin (Jonsson och Hellström 2000). Gruppinformation har visats ge fördelar utöver ”passiv” distribution av informationsmaterial (Robinson et al 2005).

### Studiedesign

IBS patienter randomiserades till antingen körsång (n=27) eller till informationsgrupp (n=28). Aktiviteterna ägde rum en gång i veckan under ett år. Mätningar: morgonblodprover, salivprover, VAS-skalar samt standardiserat symptomformulär före start, efter ett halvår och efter ett år. Alla deltagare fick informationsmaterial om IBS. Ingen sjöng i kör före start. Alla var intresserade av att få vara med i kören (inklusive de i info.gr.).

## Resultat av studien

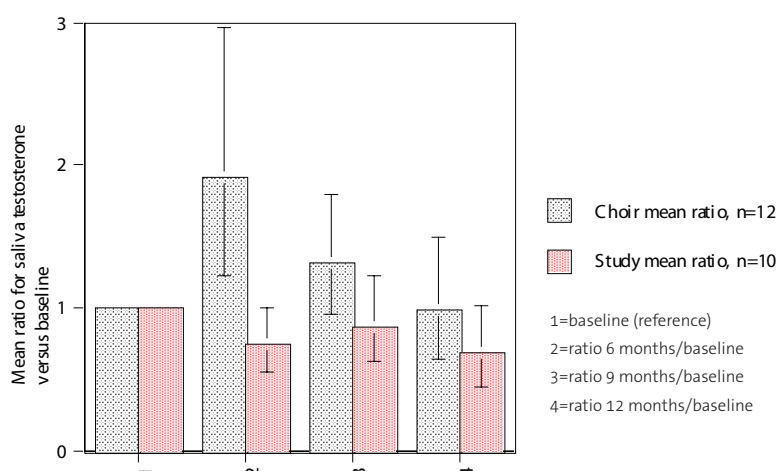


Figure 1

Mean ratio for saliv testosterone between follow-up (6, 9 and 12 months) and baseline for each group. Only subjects with valid data for all four occasions. Bars indicate 95% confidence limits. Computations based upon natural logarithms and back transformation. Baseline is reference for each subject.

- Efter ett år tenderade utvecklingen av mag-tarmsmärtor ha minskat i körsånggruppen (Mann Whitney U test för ettårsskillnaderna mellan grupperna,  $p=0.08$ ).
- Motilin-koncentrationen tenderade att sjunka i körsånggruppen och att stiga i informationsgruppen (ANOVA interaction  $p=0.08$ ).
- P-fibrinogen steg i informationsgruppen och var oförändrat i körsånggruppen (ANOVA interaction  $p=0.047$ ).
- Salivtestosteron steg kraftigt efter ett halvår i körsånggruppen men sjönk i den andra gruppen under samma tid. Efter ett år hade skillnaderna minskat mellan grupperna (ANOVA interaction  $p=0.003$ ).