



《音樂與醫學》

◎江漢聲

善用音樂與熱舞 做生理回饋治療

一年多前接到一位病人老太太寄給我兩張平劇演出的票，信上寫著「十多年前，當我知道自己有了這種應力型尿失禁之後，我就沒有辦法在台上唱我喜歡的平劇了，因為當我用丹田之氣唱了那麼一大段，到後來竟然發現褲子濕了，好不尷尬，就再也不唱了。好在你幫我做了手術之後，現在怎麼用力都不會漏出來，所以務必請您來觀賞我復出後的第一齣戲，也是驗收你手術的成果」。

這是當我們開始做一種新的「無張力吊帶」治療婦女尿失禁手術的成功病例，這種應力型尿失禁在中年之後的婦女生活上會飽受困擾，尤其是很多職業婦女，但我們沒有想到過這麼多的行業尿失禁會造成婦女的不方便，包括唱平劇和音樂表演。

事實上，並不是所有應力型尿失禁的病人都需要開刀，反而大部分是應該做保守療法

，包括我們一直在提倡的「提肛運動」，也就是「凱格爾運動」，只要適度的強化這群肌肉，在不是那麼濕的病人運用一些反射的動作——其實唱歌這種用力並不會有太大的問題。

「提肛運動」在醫學上看，是一種「生理回饋」的復健運動，就是感覺到這群肌肉的收縮之後，以不斷地自我訓練、強化這些收縮，到能代償已有的生理缺陷——像漏尿，所以是不吃藥、不手術的治療方法。

在冥想、打坐中來進行生理回饋的治療方式，其實效果最好，那是因為全神貫注去感覺到很微細的肌肉運動或生理現象是最敏銳的，而且又可以做到最完整的最有節律的訓練。那麼在音樂的催化下進入到冥想的境界，或者用音樂使腦波變成使身體放鬆的 α 波，甚至 θ 或 δ 波，那麼也可以經由打坐氣聚丹田練習到渾然忘我的境界。

這類冥想的音樂，可以從古老的聖歌、原始的音樂，直到現代的曲目。也許馬斯內所作的「泰綺思冥想曲」最美了，然而太美的旋律只是他歌劇中美女的冥想，一般人會分心；要做生理回饋，選那些虛無縹緲、雲霧瀾漫的印象音樂，如薩替的鋼琴組曲，甚至簡單到敲木魚誦經的音樂才可以使人心無旁騖。

這種生理回饋在醫院可以做團體治療的模式，讓同病相憐的朋友們一齊來進行，彼此分享心得，就治療尿失禁的提肛運動來說，也是滿切實際的。當然，也有些做法是把這種運動活化帶入肢體的運動或舞蹈，並且可以在團體訓練班中一齊來跳舞。

在我們「尿失禁防治協會」就曾設計出凱格爾運動的熱舞錄影帶，讓學員們跟著示範來跳舞，也跟著節律來做提肛運動，帶動大家對這種生理回饋的興趣，並兼具運動和娛

樂的效率。
如果能每天在家裡跳上一兩次，每一個月回到醫院大家再一齊跳一兩次，那麼比較容易持之以恆來做。

不過這種勁舞可能太熱烈了一點，對於年紀較大的婦女來說，扭傷了筋骨可就別不來了。所以做不同年齡層的編舞和音樂帶可能更有意義，像小步舞曲較慢，而有一定節奏的土風舞邊跳、邊收縮，或是一個轉身一個收縮，一曲下來做個幾十下，相信效果必定很好。

在醫院裡的生理回饋、團體治療模式，以冥想音樂或舞蹈介入，其實是很具創意的設計，對於一些慢性的疾病或生活困擾，不手術、不打針吃藥，以生活的情趣來治病，也讓大家定期到醫院交朋友，何樂而不為呢！

(作者江漢聲為台北醫學大學醫學研究所所長)