

Suomen Aivosäätiön yleisöluentotilaisuus **Oivat , soivat aivot** maanantaina 4.3. klo 17. Porthania, Yliopistokatu 3, Helsinki. Vapaa pääsy.

Musiikkiterapeutti Sari Laitinen, Miina Sillanpään Säätiö:

Musiikki liikuttaa ja liikauttaa – ja se kuntouttaa

Musiikin käyttö kuntoutuksessa on uutta ja vielä vähäistä.

Sen tuloksellisuudesta on saatu vankkaa näyttöä erityisesti neurologisessa kuntoutuksessa, kuten aivohalvauksesta toipuvilla, muistisairailta ja parkinson-potilailla. Myös depressiossa musiikkiterapia toimii.

- Musiikki saa mielen liikkeelle. Se liikuttaa ja liikauttaa, musiikkiterapeutti Sari Laitinen kuvaa.

Perinteisesti musiikkia on pidetty virkistykseenä ja viriketoimintana. Kuntoutuksessa musiikin käyttö on sen sijaan suunnitelmallista.

- Harjoituksilla on päämäärä, ja musiikki on työkalu, jonka avulla sitä kohti mennään, musiikkiterapeutti **Sari Laitinen** Miina Sillanpään Säätiöstä sanoo.

Kun puhe ei onnistu, sanat voi laulaa

Hyvänä esimerkkinä Sari Laitinen pitää afasian eli puhehäiriön kuntoutusta. Kun puhekeskus on aivoinfarktissa vaurioitunut, normaaleja sanoja ja lauseita on usein mahdotonta tuottaa.

Aivot kuitenkin käsittelevät laulua ainakin osittain toisin kuin puhetta, ja musiikin mekanismit voivat korvata puheen vaurioita.

Afaatikko, joka ei pysty puhumaan, voi opettella laulamaan samat asiat hyödyntämällä melodiaa ja rytmiä.

- Afasian kuntoutuksessa musiikki on siten puheen harjoittelua, Sari Laitinen painottaa.

Menetelmä toimii, mutta harjoittelun täytyy olla tiivistä: esimerkiksi 45 minuuttia kolmesti viikossa kahdeksan viikon ajan.

Musiikki vaikuttaa sekä kehoon että mieleen

Musiikin käyttöön kuntoutuksessa on herätty viime vuosina, kun kuvantamismenetelmillä on voitu nähdä, että musiikki sytyttää lamppuja laajasti eri puolilla aivoja.

- Musiikki ei aktivoi vain yhtä aivojen osaa, vaan lähes koko aivot, Sari Laitinen sanoo.

Siitä syystä myös musiikin vaikutukset ulottuvat lähes kaikkeen: keskittymiskykyyn, kieleen ja muistiin, liikkeisiin, vireystilaan ja mielialaan.

Kuntoutuksessa parkinson-potilas hyötyy musiikin rytmistä. Tauti hidastaa liikkeitä, mutta rytmi aktivoi liikeaivokuorta ja auttaa sitä kautta kävelyä sekä pidentää askelta.

Myös masennuksesta toipuu nopeammin, kun perinteiseen hoitoon liitetään musiikkiterapia.

Nuorten depressiossa musiikkiterapia on jo hyväksytty kuntoutuspsykoterapiaksi.

Musiikki auttaa masentunutta käsittelemään ja ilmaisemaan tunteita, koska se yltää suoraan aivojen syviin tunnekeskuksiin toisin kuin verbaalinen puhe.

- Tunteita on joskus vaikea nimetä, mutta musiikki on tunteiden kieli.

Musiikkipilleri päivässä

Kuntoutuja voi käyttää musiikkia myös itsenäisesti. Sitä voi verrata pilleriin, jota lääkäri määrää tietyn annoksen.

Muun muassa muistisairas hyötyy, kun hän kuuntelee säännöllisesti tuttua, elämän varrella tärkeäksi tullutta musiikkia. Miina Sillanpään Säätiön tutkimuksessa musiikki ja laulaminen kohensivat muistisairaana mielialaa ja paransivat sanasujuvuutta sekä kykyä hahmottaa aikaa ja paikkaa.

Erityisesti mielimusiikin kuuntelu auttaa toipumista aivoinfarktin jälkeen. Tällöinkin vaikutus näkyy parempana mielialana ja keskittymiskykenä. Lisäksi muuttuneeseen tilanteeseen sopeutuminen on helpompaa.

Tiedetään, että mieluisat tekemiset lisäävät aivojen muovautuvuutta, mikä on aivoinfarktin kuntoutuksen perusta.

Musiikki myös motivoi kuntoutujaa harjoittelemaan, sillä liikkeiden opettelu uudelleen vaatii lukemattomia toistoja. Sari Laitinen on nähnyt työssään, että kun mielimusiikki alkaa soida, kuntoutujan koko olemukseen tulee eloa. Musiikki panee luonnostaan liikkumaan.

Hän kuitenkin painottaa, että myös itsenäinen musiikkikuntoutus tarvitsee ohjausta.

- Aivoinfarktin jälkeen tulisi jo sairaalassa ottaa päiväohjelmaan tunti mielimusiikin kuuntelua. Se on tärkeää, koska sairastunut on usein aloitekyvytön.

Miina Sillanpään Säätiö tukee puolestaan muistisairaana ja hänen omaisensa kotona selviytymistä joko musiikki- tai puheterapeutin ohjauksessa.

Uusi tutkimus tarpeellista

Sari Laitinen pitää musiikkikuntoutuksen tutkimusta hyvin tarpeellisena. Esimerkiksi aivovammakuntoutus kaipaa uusia menetelmiä.

Juuri nyt Synapsiassa on alkamassa aivovammakuntoutuksen tutkimus, jossa musiikkiterapeutti ohjaa kuntoutujaa soittamaan rummuilla rytmisiä sarjoja ja motorisia harjoituksia.

Harjoitusten aikana ei puhuta, vaan musiikki toimii terapeutin ja kuntoutujan välisenä kommunikaationa. Rumpujen etäisyyttä ja asentoja vaihtamalla myös liikesarjoja on mahdollista muunnella.

LÄHDE: SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ