

Czego uczy nas *Bohemian Rhapsody* o muzyce w terapii ruchowej?

3 kwietnia, 2019



W samolocie w drodze do Singapuru natknąłem się na film *Bohemian Rhapsody*, biografię o legendarnym angielskim zespole rockowym Queen, który wywołał szum na tegorocznych Oskarach. Ostatnia scena zgromadziła zespół na scenie, aby zagrać 24-minutowy set podczas koncertu Live Aid w 1985 roku w Londynie. Kamera zwróciła się w stronę tłumu. Wszystkie 100 000 ludzi poruszało się i śpiewało w idealnym rytmie.

Muzyka ma moc. Porusza nas emocjonalnie, psychicznie, fizycznie, często bez naszej wiedzy. Niezależnie od tego, czy poruszasz się naturalnie w rytm piosenki podczas jazdy do pracy, czy podczas medytacji podczas ćwiczeń jogi, muzyka w jakiś sposób odnajduje drogę do naszego intensywnego życia. Teraz, dzięki rosnącym fundamentom badań, muzyka słusznie trafia do praktyki klinicznej.

Czytaj dalej, aby dowiedzieć się:

- Jak muzyka powoduje zmiany w mózgu?
- W jaki sposób badania wspierają wykorzystanie muzyki w terapii ruchowej?
- W jaki sposób technologia ułatwia łączenie terapii wspomaganej muzyką z tradycyjnymi metodami?

Jak zmieniają się nasze mózgi?: Neuroplastyczność:

Poza uczuciami, które wywołuje w nas muzyka, zdolność organizmu do przystosowania się lub zmiany w muzyce występuje naturalnie na głębszym, neurologicznym poziomie. Ta dobrze znana i badana zdolność adaptacyjna ludzkiego ośrodkowego układu nerwowego nazywa się neuroplastycznością. Ta zdolność adaptacji występuje nie tylko u zdrowych ludzi, ale także u osób z chorobami neurologicznymi, takimi jak choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane oraz udar.

Chociaż na początku XX wieku wierzono, że układ nerwowy nie może przystosować się do urazu, neuroplastyczność jest obecnie akceptowana jako ciągle zjawisko, które stanowi kręgosłup interwencji medycznych, praktyki opartej na dowodach i rozwoju urządzeń medycznych.

Nauka za muzyką stosowaną w terapii ruchowej:

W ciągu ostatnich kilku lat wpływ muzyki na układ nerwowy, wraz z dowodami potwierdzającymi, przyciągnął uwagę badaczy, naukowców i klinicystów. Ta nietradycyjna, „nieszablona” terapia okazuje się zadziwiająco skuteczna w poprawie chodu u osób z typowymi zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak choroba Parkinsona.

Badania naukowe od dawna wspierają, a kliniki pokazują, jak rytmiczne uderzenia metronomów mogą zwiększać długość kroku u osób ze schorzeniami neurologicznymi. Dopiero w ostatnich latach inne aspekty muzyki, takie jak fortepian, bas i gitara w określonych momentach, zostały rozpoznane jako ukierunkowane na inne i równie ważne komponenty chodu, takie jak ruchy ramion, rotacja bioder i wyprost odcinka szyjnego.

Jak technologia rejestruje efekty działania muzyki?:

Pomimo tego, że intuicyjnie wiemy, że muzyka wpływa na sposób, w jaki się poruszamy, myślimy i czujemy, żyjemy w czasach, w których wszystko musi być poparte nauką. Na szczęście opracowano technologię, aby to umożliwić. Na przykład technologia rehabilitacji, taka jak bieżnia do nauki chodu Biodex Gait Trainer 3, pozwala badaczom badać wpływ muzyki na ruch i rejestrować niezbędne dane pomocnicze.

Ulepszony muzycznie system bieżni pozwala terapeutom, kierując się praktykami opartymi na dowodach, szybciej i lepiej wpływać na zmiany poprzez integrację muzyki z tradycyjnymi zabiegami terapeutycznymi. Parametry czasowe chodu są obiektywnie rejestrowane w oprogramowaniu, dzięki czemu terapeuci mogą łatwo sprawdzić aktualny stan pacjenta, jego poprawę i to, co muszą poprawić, aby osiągnąć swoje cele.

Trening chodu wzbogacony muzyką: sprawozdanie kliniczne:

Ostatnio miałem okazję zobaczyć, jak muzyka nasycona tradycyjnymi interwencjami zmieniła wzorce chodu pacjenta podczas zaledwie 1-2 sesji terapeutycznych. Ulepszenia parametrów czasowych chodu zostały obiektywnie zarejestrowane w oprogramowaniu Gait Trainer, wspierając moje subiektywne obserwacje.

W trakcie skróconych sesji terapeutycznych i krótszych pobyków terapeuci spotykają się z codzienną presją, aby pokazać obiektywny, mierzalny i oparty na dowodach postęp pacjenta. W połączeniu z badaniami naukowymi silnie wspierającymi wpływ muzyki na ruch w stosunkowo krótkim czasie, sensowne jest dla mnie włączenie muzyki do codziennej praktyki.

Wniosek:

Muzyka jest częścią naszego życia w taki czy inny sposób. Jednak zmiany ruchu, które obserwujemy, oparte są na naukowych podstawach neuroplastyczności. Muzyka jest intuicyjna, ale poparta dowodami. Muzyka jest naturalna, ale technologia jest w stanie uchwycić obiektywne, mierzalne wyniki potrzebne do wykazania postępu w terapii.

Tak jak Queen zaryzykował wydanie swojej niekonwencjonalnej piosenki „Bohemian Rhapsody”, tak ważne jest dla nas jako terapeutów włączyć muzykę do terapii. Nasi pacjenci potrzebują i zasługują na najlepsze dostępne interwencje terapeutyczne, aby mogli wrócić do rzeczy, które chcą robić tak niezależnie, jak to możliwe.



Autor:

David Wilcox
Pedagog kliniczny
Biodex Medical Systems, Inc.

