

Aju funktsioonide taastamiseks ja ümber õpetamiseks kasutatakse muusikalisi rütmstruktuure ning mustreid.

Tänapäevase neuroloogilise taastusravi kontseptsiooni kuulub ka neuroloogiline muusikaterapia. Teaduslikud uuringud kinnitavad nende tehnikate efektiivust ja olulisust taastusravis. Millega on tegu, selgitab lahti Keila Taastusravikeskuses töötav terapeut Sirli Kangur.



Ravi Oluline funktsiooni taastamisel

Muusikaterapia abiks mitmete haiguste ravil

Sirli Kangur
psühholoog, AS Keila Taastusravikeskus

Neuroloogiline Muusikaterapia (NMT) on tõendus põhine tehnikate kogum, mis on välja töötatud tänapäevaste neuroteaduste alusel. Tehnikad on standardiseeritud ja põhinevad viimase paarikümne aasta jooksul läbiviidud kliinilistel uurimustel.

NMT keskendub muusikale ja rütmile, kus spetsiifiliste tehnikatega avaldatakse mõju inimese aju tööle. Aju funktsioonide taastamiseks ja ümber õpetamiseks kasutatakse muusikalisi rütmstruktuure ning mustreid.

Tehnikad hõlmavad funktsionaalset tasandit, eesmärgiga parendada motoorseid, sensoorseid ja kognitiivseid funktsioone. Samuti on tehnikatel oluline roll psühhosotsiaalse seisundi toetamisel ja stabiliseerimisel. Uurimuste tulemuse-

na on leitud, et NMT parendab sensomotoorseid, keelelisi ja kognitiivseid funktsioone.

Teraapia sihtrühmaks on neuroloogilise kahjustusega haiged, kellel on insult, traumaatiline ajukahjustus, Parkinsoni tõbi, Huntingtoni tõbi, tserebraalparalüüs, Alzheimeri tõbi, *sclerosis multiplex*. Samuti kuuluvad sihtgruppi muud neuroloogilised häired, mis mõjutavad inimese kognitsiooni, motoorikat ja suhtlemisvõimet.

Muusika rollist aju neuroplastilises. Neuroloogilise muusikaterapia tehnikad toetuvad aju neuroplastilisusele. Inimese aju on võimeline pärast ajukahjustust reorganiseeruma (näiteks ühed funktsioonid kolivad teise aju piirkonda) ja looma uusi neuronalseid ühendusi. See võimaldab inimesel uuesti õppida teatud oskuseid, isegi kui need on

ajukahjustuse tõttu häirunud. Aju neuroplastilisus toimub sünapside tasandil ja puudutab eriti muudatusi gliiarakude struktuuris ja arvus. Ajukahjustuse tõttu katkeb neuronite vaheline ülekand - dendriitide otsad tõmbuvad neuroni suunas, millest tulenevalt suureneb sünapside vaheline distants ning närviimpulsi ülekand on häiritud.

Ajukuvamise meetoditega on leitud, et musitseerimisel toimub multisensoorne helide töötlus ja aktiveeruvad erinevad kortikaalsed aju piirkonnad. Aktiveeruvad Heschl'i ajukäär, prefrontaalne, temporaalne, motoorne, audiotoorne ja visuaalne korteks. Samuti on leitud tõendeid nii aju hall- kui ka valge aine plastilisuse kohta. Mitmetes teaduslikes uurimustes on võrreldud professionaalsete muusikute ajustruktuure kontrollgrupiga ning on leitud, et mõned muusikute aju piirkonnad on suure-

nenud. Muusikute aju kortikaalne paksumus on suurem frontaalsagara dorsolateraalises osas ja ülemistes temporaalsagara piirkondades. Difusioon MRTga on leitud muusikute ajus toimunud muutuseid närvikiudude müeliniseerumise osas mitmes närvitees. Muutuseid on leitud temporaalseid ja frontaalseid aju piirkondi ühendavas superioorses longitudinaalses *fasciculus*'es ja samuti *corpus callosum*'i keskosas.

Tegemist on kiiresti areneva taastusravi valdkonnaga, mis omab tugevat tõendus põhisust ning suure tõenäosusega saab olema loomulik osa neuroloogilise taastusravi protsessist.

Autor on lõpetanud Tartu Ülikooli magistrantuuri psühholoogia erialal, läbinud Michael Thauti NMT tehnikate koolituse Saksamaal ja NMT praktika Inglismaal. Lisaks lõpetanud muusikaterapia algkursuse EMTAs ja täiendanud end eri koolitustel.

1995.

AASTAL on asutatud Keila Taastusravikeskus, mis on suuruselt teine taastusravi teenuste osutaja Eestis. Neil on leping haigekassaga ja see on praktika- ja residentuuribaasiks noortele spetsialistidele. On esimene NMT praktiseerimiskoht Eestis.



Huvilised on koondunud ühingu
EESTIS tegutseb muusikateraapia ühing. See loodi 1990. aasta detsembris ja astus viis aastat hiljem Euroopa Muusikateraapia Konföderatsiooni liikmeks. Liikmeteks oli mullu aprilli seisuga 34 erasikut.



Pildi tegemise päeval oli Keila Taastusravikeskuses moodustunud kolmest patsiendist meeleolukas ansambel, kes juhendajaks olnud Sirli Kanguri suuniste järgi oma pillidega häält tekitasid.

FOTO: MEELI KÜTTIM

NMT tehnikate rakendamine taastusravikeskuses on olnud paljutõotav

Neuroloogilise Muusikateraapia tehnikaid saab väga edukalt kasutada kliinilise psühholoogi töös kognitiivse aktiveerimise treeningutes.

Teraapia efektiivsuse ja paindlikkuse seisukohalt on NMT tehnikaid seni kasutatud kombineerituna teiste terapeutiliste sekkumistega. Praeguseeni oleme peamiselt kasutanud tähelepanu- ja keskendumisvõimet parandavaid tehnikaid nagu MACT (Musical Attention Control Training) ja APT (Auditory Perception Training).

NMT puhul on tegemist aktiivse musitseerimisega erinevatel muusikainstrumentidel, kus on olulisel kohal patsiendi aktiivne kaasatus teraapiasse.

Samuti on NMT tehnikaid võimalik rakendada ka füsio-

☉ Kõige tõhusamaks on kognitiivne treening NMT tehnikatega osutunud inimestele, kellega on treeningut läbi viidud piisava intensiivsusega ja pikema ajaperioodi jooksul.

terapeutide, tegevusterapeutide ja logopeedide töös.

Peamine sihtrühm on olnud akuutravilt saanud insuldi- ja traumaatilise ajukahjustusega haiged, kelle puhul on tegu varajase taastusravi staadiumiga.

Kognitiivset treeningut NMT tehnikatega oleme peamiselt läbi viinud individuaalsetes teraapiaseansides, kuid tulevikus on plaanis ka grupiseansid.

Kõige tõhusamaks on kog-

nitiivne treening NMT tehnikatega osutunud inimestele, kellega on treeningut läbi viidud piisava intensiivsusega ja pikema ajaperioodi jooksul.

Oleme saanud palju positiivseid kogemusi, kus konventsionaalsete meetoditega ei ole võimalik patsienti kaasata ning tema tähelepanu suunata, kuid neuroloogilise muusikateraapia tehnikad on andnud taolistes situatsioonides kordades paremaid tulemusi.

Keila Taastusravikeskus on viimasel paaril aastal oluliselt panustanud NMT arendamisse. Neurorehabilitatsiooni maailmakongressidel oleme osalenud vastavastavast loengutes ning töögruppides ning 2013. aastal käisid Keila Taastusravikeskusest psühholoog ning füsioterapeut Inglismaal The

Royal Hospital For Neuro-disability haiglas NMT tehnikate vaatluspraktikal, mida toetas Leonardo da Vinci õpirändetoetus.

NMT tehnikate rakendamise põhjalikumaid teadmisi omandasid taastusravikeskuse psühholoog ja tegevusterapeut eelmisel sügisel Sakamaal.

Tegu oli Rahvusvahelise Neuroloogilise Muusikateraapia Akadeemia korraldatava NMT Rahvusvahelise Treeningu Instituudi koolitusega, mis on Eesti taastusravi kontekstis ainulaadne.

Koolitus hõlmas kahekümne sensomotoorse, kõne ja keele ning kognitsiooni tehnika teoreetilist ja praktilist õpet.

NMT treening-seminaril osalemist toetas hasartmängumaksu nõukogu.

Relifex®

Nabumetonum

Esimene samm

Näidustused.

Valu. Reumaatilised haigused

Annustamine.
Tavaline annus on 1000 mg ühekordse ööpäevase annusega koos söögiga või ilma.
Annust võib vajadusel suurendada 2000 mg-ni, mis manustatakse ühekordse ööpäevase annusega või jagatuna mitmeks manustamiskorrekts.
Kõhisev tablett tuleb enne manustamist lahustada vees.
500 mg tabletid N20
1 g tabletid N20
1 g disperseeruvad tabletid N20
ATC-kood. M01AX01
Receptiravim
Müügiloa hoidja: MEDA AB, Box 906, 17009 Solna, Rootsi
Täpsem informatsioon ravimiameti kodulehelt ja müügiloa hoidja kohalikul esindajalt
Müügiloa hoidja esindaja: SIA Meda Pharma
Narva mnt 11d, 10161 Tallinn

MEDA