

# Muusikateraapia meditsiinis

Malle Luik – Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut

Muusikat kui ainulaadset kultuurinähtust on kasutatud kogu inimajaloo vältel hinge- ja füüsiliste hädade leevendamisel ning ravimisel. Kõik traditsioonilised ühiskonnad ja religioossed liikumised on kasutanud muusikat ning tantsu tervendavatel eesmärkidel. Esimesed kirjalikud teated muusika raviva toime kasutamisest pärinevad juba 1500. aastast eKr Egiptuse papüürustekstidest.

Tänapäevase teaduspõhise muusikateraapia alguseks peetakse aastat 1944, mil Michigani Riiklikus Ülikoolis Ameerika Ühendriikides (USA) avati muusikateraapia erialaõpe. Järgnevatel aastatel levis muusikateraapia õpetamine paljudesse teistesse USA ülikoolidesse. 2013. aastal oli muusikaterapiat võimalik õppida USAs juba 71 kolledžis ja ülikoolis. Eri asutustes töötab seal üle 5000 litsentseeritud muusikaterapeudi. Maailmapraktika ja teadusuuringud on paaril viimasel aastakümnel tõestanud, et muusikateraapial on oluline ja aktsepteeritud koht meditsiinis.

Eelmise sajandi teisel poolel levis nüüdisaja muusikateraapia üle ookeani Euroopasse jt maailma riikidesse, sealhulgas 1980. aastate lõpus ka Eestisse. Põhjamaade, Euroopa muusikateraapia konverentsid Oslos (2015) ning Viinis (2016) tõestasid, et Euroopa muusikateraapia astub jõudsalt ameeriklaste sammudes.

Eesti muusikaterapeudid töötavad praegu rehabilitatsiooniasutustes, koolides, lasteaedades, laste- ja noortekeskustes ning turvakodudes, vähesel määral on ka erapraksiseid. Paraku pole muusikateraapia veel Eesti meditsiinasutustes ametlikku rakendust leidnud.

## MUUSIKARAVI MEDITSIINIS

Juba 19. sajandi lõpul, eriti aga 1950.–1970. aastatel uuriti maailmas intensiivselt muusika mõju inimese kehale. Tulemused näitasid, et muusika mõjutab südametööd, vererõhku, hingamissagedust, naha reaktsioone (muutused naha galvaanilises elemendis), ajupoolkerade tööd, lihaste tööd ja motoorseid reaktsioone ning samuti endorfii- nide teket. Hilisemad uurimistulemused näitasid muusika otsest mõju ka inimese psüühilisele seisundile – muusika abil saab rahustada või stimuleerida, muuta meeleolu ja tundeid, ergutada mälu, vähendada ängistust ja stressi.

Meditsiinis ongi muusikat rakendatud peamiselt patsientide põhiravi toetamisel psühholoogiliste ja füsioloogiliste muutuste esilekutsumiseks. Muusikat kasutatakse tulemuslikult sünnitusabis, vastündinute kohanemise parandamisel, kohaliku tuimastusega operatsioonidel, intensiivravis, stomatoloogias, pulmonoloogias, onkoloogias, füüsilises ja kognitiivses rehabilitatsioonis ning mitmes muus valdkonnas. Neil juhtudel ei ole tegemist tavamõistes muusikaraviga, vaid muusika teraapilise rakendamisega, mis põhineb muusika teaduslikult tõestatud toimel. Muusika kasutamine raviotstarbel ei ole piiratud spetsiifilise ravivaldkonnaga, samuti puuduvad ravimiseks vanuselised piirangud.

Maailmas on populaarsust leidnud meetodid, kus kogu keha mõjutamine toimub helivibratsiooniga. Ühe näitena võib tuua Norra muusikaterapeudi Olav Skille leiutatud vibroakustilise teraapia, mida ka Eestis on alates 1980. aastate lõpust rakendatud. Selles kasutatakse madalsageduslikke pulseerivaid siinushelisid (peamiselt vahe-

mikus 30–80 Hz) kombineerituna muusikaga. Ravikuuri ajal lamab inimene voodil, madratsil või tugitoolis, millesse paigaldatud kõlari- test tulev helivibratsioon mõjutab keha. Tavaliselt on protseduuri ajal ruumis rahustav muusika, et soodustada lõõgastumist. Häid tulemusi on vibroakustiline teraapia andnud näiteks valu ja lihasingete vähendamisel, vererõhu alandamisel, vere- ringe soodustamisel, kopsuhaiguste (nt astma) ravis ja ka stressinähtude leevendamisel ning muude psühholoogiliste probleemide korral.

Kõige uuem ja tehnoloogiliselt ajakohaseim vibroakustiline voodi Eestis asub praegu Väraska sanatooriumi muusikateraapia kabinetis.

## MUUSIKATERAAPIA MÕISTE

Lähtudes Ülemaailmse Muusikateraapia Föderatsiooni definitsioonist, on muusikateraapia raviviis, kus professionaalne muusikaterapeut kasutab muusikat ja muusikalisi tegevusi ravieesmärgil, seda süstemaatilisel ja eesmärgipäraselt inimese füüsilise, psüühilise ja/või vaimse tervise säilitamiseks või parandamiseks, haiguste ning häirete ennetamiseks. See on tõendus põhine raviviis, mis on tihedalt seotud ka teiste erialadega, nt psühholoogia, meditsiini, sotsiaalteaduste, kasvatus- teaduste ja muusikateadusega.

Muusikateraapias kasutatakse nii muusika kuulamisel kui ka musitseerimisel põhinevaid meetodeid ja tehnikaid, lähtudes iga kliendi või patsiendi näidustusest, terapeudi pädevusest ja ravi eesmärkidest.

## KES ON KVALIFITSEERITUD MUUSIKATERAPEUT?

Muusikaterapeut on vastava väljaõppe saanud spetsialist, kes rakendab oma kutseoskusi ja tead-

misi iga inimese või inimrühma eripärast ja vajadustest lähtudes.

Muusikaterapeudid töötavad tervishoiu- ja rehabilitatsiooniteenuse osutaja juures, sotsiaal- ja haridusasutustes, parandusasutustes ning erapraksises. Töötatakse vaimsete ja füüsiliste puuetega inimestega. Muusikaterapeudid osalevad psüühikahäirete ravis, taastusravis, geriaatrias ja mitmetes teistes meditsiinivaldkondades, samuti on neil võimalus aidata stressiga toimetuleku parandamisel, kriisiseisundite leevendamisel jms. Nende töös on oluline järgida konfidentsiaalsusnõudeid.

Muusikateraapiat saab Eestis õppida Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia 3aastasel täienduskoolitusel. Erialase magistrikraadi omandamiseks tuleb läbida Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate osakonna 2aastane õppekava muusikateraapia suunal. Doktorioptet Eestis veel ei ole. Kolm meie praegust doktorikraadiga muusikaterapeuti on kaitsnud oma teadustöö Hamburgi Muusika- ja Teatriülikooli muusikateraapia instituudis 2–4 aastat tagasi.

Muusikateraapiat vaadeldakse kui üht loovteraapia suunda. Muusikaterapeuti tööks vajalikud oskused ja nõuded on määratud kutsestandardiga. 2016. aasta kevadest on Eesti Loovteraapia Ühingu initsiatiivil Kutsekojast juba väljastatud loovteraapia esimesed kutsetunnistused kolmele Eesti muusikaterapeutile. Kutsete edaspidine taotlemine ja väljastamine annab tööandjatele võimaluse leida oma asutusse tööle kutseline muusikaterapeut.

## MIDA TEEB MUUSIKATERAPEUT?

Muusikaterapeudid kasutavad nii instrumentaalseid kui ka vokaalseid tehnikaid, millel on oma olemuselt mittemuusikaline eesmärk – tuua esile muutus patsiendi seisundis. Muusikaterapeut alustab teraapiat patsiendi kliinilise hindamisega, kasutades selleks muusikateraapiale

spetsiifilisi tehnikaid. Kogudes patsiendi kohta vajalikke andmeid, koostab ta patsiendikeskse raviplaani, hindab jooksvalt ravi kulgu ja lõpuks selle tulemust.

Kõige üldisemas plaanis loob terapeut muusika ja muusikaliste tegevuste kaudu patsiendile võimalusi elukvaliteedi parandamiseks, näiteks ärevuse ja stressi maandamiseks, valu ja düskomforti vähendamiseks mittefarmakoloogilisel teel, emotsionaalseks suhtlemiseks ja vabaks eneseväljenduseks, positiivseteks muutusteks emotsionaalses seisundis. Psühholoogilise tasakaalu leidmine aitab omakorda parandada hingamisfunktsiooni ja südame-tööd, vähendada vererõhku ning südame löögisagedust ja vähendada lihaspingeid.

Töötades interdistsiplinaarse meeskonna liikmena, viib muusikaterapeut teraapiat läbi nii individuaal- kui ka rühmatöö vormis.

## MUUSIKATERAAPIA TÕHUSUS

Muusikateraapiat peetakse usaldusväärseks ravisuunaks väga erineva diagnoosiga patsientidele. Uurimistulemused ja kliiniline praktika osutavad muusikateraapia tulemuslikkusele ka nende patsientide puhul, kes on resistentsed muude ravimeetodite suhtes. Üheks põhjuseks on asjaolu, et muusika kui sensoorse stimulatsiooni vorm provotseerib patsienti reageerima muusika mõjul tekkinud tunnetele, mis seostuvad millegi tuttava, ootuspärase ja turvalisega. Uuringud on näidanud, et muusikateraapia aitab patsienti aktiveerida ja motiveerida põhiravi rakendamisel ja vähendada haiglapäevade arvu. Muusikateraapia on näiteks vähendanud anesteesia ja valuvaigistite vajadust ning parandanud rahulolu raviga.

Prof Barbara Wheeler on oma 2015. aastal ilmunud muusikateraapia käsiraamatus andnud ajakohase ülevaate muusikaravi kasutamisest meditsiinis, lisaks

on erinevad muusikateraapia spetsialistid käsitlenud nii lastele ja noortele kui ka täiskasvanutele tehtavat muusikateraapiat. Näiteks kasutatakse muusikateraapiat vastündinute intensiivravis ja hoolduses ning pediaatrias üldiselt. Seda kasutatakse ka psühhiaatrias, sh sõltuvusravis, samuti neuroloogilistel ja geriaatrilistel haigetel.

Muusikateraapia tõhususe kohta on avaldatud aina rohkem positiivset ravigitulemust näitavaid uuringuid. Muusikateraapia aitab kroonilise valuga toimetulekul, operatsioonielsete ja -järgsete patsientide füsioloogilise ning psühholoogilise düstressi sümptomite leevendamisel, kiiritus- ja keemiaravi eelse või järgse depressiooni, ärevuse ja valu vähendamisel, kriiside ja traumaga toimetulekul; samuti kardioloogias, pulmonoloogias, sünnitusabis.

Ajuhaiguste ravis, nt autismispektrihaired, ajukahjustused, Alzheimeri tõbi ja Parkinsoni tõbi, on aina rohkem kasutusel nn neuroloogiline muusikateraapia, kus teaduspõhiste tehnikate abil arendatakse ja taastatakse edukalt kognitiivseid, motoorseid ning keele- ja kõnefunktsioone.

## KOKKUVÕTE

Muusikateraapia kui ravimeetod on meie meditsiinisüsteemis veel vähe tuntud. Seda ei ole ka raviteenuste nimekirjas. Seetõttu on piiratud praeguseni ka selle ravivõimaluse kasutamine raviasutustes. Arvestades aga aina suurenevat teadmiste hulka ravimeetodi tõhususest, saab lootusrikkalt vaadata eriala arengule ka Eestis.

## LISALUGEMIST

1. Haase U. Thoughts on WFMT's definition of music therapy. *Nord J Music Ther* 2012;21:194–5.
2. Skille O. Vibration therapy. *Music Therapy* 1989;8:61–77.
3. Wheeler B. *Music therapy handbook*. London, New York: Guilford Press; 2015.
4. Thaut MH, Hoemberg V. *Handbook of neurologic music therapy*. Oxford: Oxford University Press; 2014.