



VIBROAKUSTINEN HOITO

Vibroakustinen hoito perustuu matalataajuiseen siniäänivärähtelyyn. Hoito on turvallinen ja monipuolisesti vaikuttava. Käytettävät hoito-ohjelmat laaditaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden pohjalta. Hoitojaksoon sisältyy alkukartoitus, rentoutus, seuranta ja loppuarviointi. Hoito toteutetaan **Multivib-patjalla**, ja sen ohjaa **koulutettu Vibrac-hoitaja**. Hoidon yhtenä osa-alueena käytetään asiakkaan valitsemaa **musiikkia**.

Vibroakustinen terapia on matalataajuisia siniäänien hoidollista käyttämistä ja kohdistamista vibroakustisen laitteiston kautta ihmisen kehoon. Hoidossa käytetään puhdasta siniaaltoja, joka on kaikkein yksinkertaisinta olemassa olevaa ääntä. Käytettävän siniäänien korkeus vaihtelee 20 -100 Hz:n välillä.

Siniäänit värähtelevät ihmisen lihaksistossa ja vaikuttavat lihassoluihin. Kun lihakset resonoivat äänen mukana, ylimääräinen jännitys laukeaa niistä, verenkierto paranee, kehon osat lämpenevät, kuona-aineet kulkeutuvat nopeammin pois ja aivojen hapen saanti paranee. Fysiologisia vaikutuksia voidaan havaita sekä solutasolla, että laajemmilla kehon alueilla mm. lihaksissa ja lihasryhmissä, sisäelimissä ja hermostollisissa toiminnoissa. Hoito on hyvin hellävaraista ja voidaan antaa sellaisissakin kiputilanteissa, joissa esimerkiksi manuaalinen hoitoa ei voida käyttää.

Matalataajuiseen äänivärähtelyyn perustuvia hoitomenetelmiä käytetään hyvin monenlaisten oireiden ja sairauksien hoitoon, sekä ennalta ehkäisevänä hoitomuotona. Hoidon käyttöalueita ovat mm.

- uni ongelmat
- stressiperäisten oireiden lievittäminen
- rentoutus ja rentoutumisen oppiminen
- kivun lievitys
- spastisiteetin lievittäminen
- kehon palautumiseen esim. urheilusuorituksen jälkeen
- vireystilan säätelyssä rauhoittamaan / aktivoimaan
- vaihdevuosisoireiden hoito
- fibromyalgia oireiden lievitys
- Parkinson oireiden lievitys

Musiikkiterapeuttien ja Vibrac-hoitajien lisäksi matalataajuisia äänivärähtelyhoitoa käyttävät koulutuksen saaneet fysioterapeutit, psykoterapeutit, psykologit, kehitysvammaohjaajat ja muut terveydenhuoltoalan ammattilaiset. Suomessa hoitomenetelmä on käytössä useissa kuntoutus- ja hoitolaitoksissa sekä sairaaloissa.

Matalataajuiseen siniäänivärähtelyyn perustuva Vibroakustinen terapia on osa suomalaista ja kansainvälistä musiikkiterapiaa. Meillä sen kehittämistyö käynnistyi jo 1960-luvun lopulla norjalaisen Olav Skillen ja suomalaisen Petri Lehtoisen toimesta. Uusissa tutkimuksissa on selvitetty matalataajuisen äänivärähtelyhoidon fysiologisista vaikutuksista lihaspastisiteetin ja liikkuvuuden hoidossa, kivunlievityksessä. Myös psyykkisissä häiriöissä, stressissä, ahdistus sekä keuhko- ja sydänsairauksissa. Uutena tutkimusalueena ovat nousseet esiin erilaiset riippuvuusongelmat, kuten päihde-, peli- ja huumeriippuvuus. Tutkimukset ovat osoittaneet matalataajuisen äänivärähtelyn auttavan monien eri sairauksien ja oireiden hoidossa ja lievityksessä.

