



Fysioterapeutti, Bobath-kouluttaja Maj-Britt Forsbom

Fysioterapiassa tanssi toimii

Kun musiikki soi, jo pieni vauva alkaa vaistomaisesti heilutella käsiään ja jalkojaan sen tahtiin.

Sama toimii fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa: rytmi aktivoi aivojen liikealueita ja herättää kehon, vaikka tahto ei siihen pysty.

Kuntoutus kysyy sitkeyttä. Kaikki, mikä kiinnostaa ja innostaa kuntoutujaa, kannattaa ottaa käyttöön.

Tanssi on kuitenkin fysioterapiassa muuta kuin tanssiterapiaa. Kuntouttajan täytyy tietää, mihin harjoituksella pyritään ja millaisilla liikkeillä siihen voi vaikuttaa. Musiikki ja tanssillisuus ovat siinä työkalu.

”Rytmikäs musiikki auttaa keskittymään ja ohjaa liikesarjoja ja toistoja. Rytmiiin yhdistyvä toistuva liike taas lisää mielihyvää tuottavien aineiden erityistä aivoissa, mikä antaa motivaatiota ja auttaa jaksamaan”, fysioterapeutti Maj-Britt Forsbom sanoo.

Yhtä oleellista on, että musiikki jo itsessään aktivoi aivojen motorisia alueita. Se liikuttaa automaattisesti, vaikka tahto ei siihen pysty.

Maj-Britt Forsbom käyttää tanssillisia liikkeitä muun muassa aivovamman ja aivoinfarktin kuntoutuksessa.

Paitsi motoriikka, myös tasapaino ja oman kehon ja ympäristön hahmotus ovat usein häiriintyneet. Jokin ruumiinosa saattaa olla tunneton, jolloin se häviää tietoisuudesta ja alkaa jäykistyä väärään asentoon. Koko keho joutuu epätasapainoon.

Kuntoutuksessa aivot ohjaavat lihaksia ja lihakset ohjaavat aivoja. Liikkeet ja kehon oikea asento täytyy opettaa aivoille ja viedä niiden muistiin. Tanssista on siinä Forsbomin mukaan erinomainen apu.

”Tanssin liikesarjat ovat toiminnallinen kokonaisuus, jossa aivot saavat samanaikaisesti tietoa muun muassa kuulo- ja näköaistin, kehon asennon ja liikkeiden koordinaation kautta. Mitä useammalta suunnalta informaatiota tulee, sitä enemmän ja sitä vahvempia hermosolujen välisiä yhteyksiä aivoihin syntyy. Sitä parempi on myös tulos.”

Jo tanssin katselu on hyödyllistä. Aivojen peilisolut aktivoituvat ja toistavat liikkeet mielessä ikään kuin katsoja tanssisi itse.



”Kun kuntoutuja eläytyy ohjaajan tanssiin, aiemmin toimimaton käsi tai jalka saattaa huomaamatta lähteä mukaan ja tehdä liikkeen, mitä tahdonalaisesti ei ole pystytty saamaan aikaan. Se antaa uskoa ja motivaatiota, josta tietoinen harjoittelu pääsee käyntiin.”

Maj-Britt Forsbom korostaa, että kuntoutus on monen eri ammattilaisen tiimityötä. Fysioterapia on yksi osa ja tanssi yksi sen työkaluista. Mutta se toimii.

Lähde: Suomen Aivosäätiö