

Musicoterapia

(Paolo Luglio 2008)

Tra le numerosi terapie da prendere in considerazione come complemento alla terapia farmacologica, la musicoterapica nelle sue numerose varianti, e l'utilizzo di onde sonore in generale, sembrano offrire possibilità particolarmente interessanti per le persone con la malattia di Parkinson.

La musicoterapica, adattata ai problemi specifici di questa malattia può rappresentare una scelta felice per malati condannati ad una vita sedentaria, obbligati per una buona parte del tempo a stare a domicilio.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'ascolto della musica ha ripercussioni fisiologiche a diversi livelli: cardio-vascolare, respiratorio, digestivo, muscolare e vegetativo,

Diverse categorie.

La musicoterapia si suddivide in due categorie di base: musicoterapia attiva e passiva.

La prima categoria entra nel gruppo delle terapie occupazionali, cioè impegna il paziente nella creazione della musica stessa. Partecipare attivamente a quest'esperienza gli permette di sfogarsi, ottenere soddisfazione con il costante impegno a migliorarsi. La musicoterapica "attiva" favorisce l'espressione della personalità. Accompagna bene il canto che ha a sua volta un effetto terapeutico.

Nella seconda categoria "passiva" o "recettiva" il paziente ascolta semplicemente la musica prodotta da altri. Secondo i casi questa seconda categoria entra nella psicoterapia ed in altri casi può essere classificata come fisioterapia.

Nella terza categoria la musicoterapica funziona come coadiuvante della Kinesiterapia. Con i ritmi della musica si stimola, facilita e sincronizza i movimenti da eseguire dal paziente in fase di riabilitazione.

Le proprietà curative della musicoterapica sono largamente riconosciute anche se non si conosce ancora una teoria coerente ed omogenea in grado di spiegare scientificamente i fenomeni fisici e psichici che la rendono efficace.

La musicoterapia aiuta a uscire dal loro isolamento le persone che hanno difficoltà a comunicare.

Per le persone con la malattia di Parkinson, la musicoterapia sembra offrire varie possibilità di azione:

- Complemento alla Kinesiterapia nella riabilitazione motoria e posturale
- Miglioramento della stabilità e dell'equilibrio.
- Miglioramento della coordinazione dei movimenti e dell'andatura (movimenti più armoniosi)
- Stimolazione ed incoraggiamento dei movimenti e del cammino (utile contro il "freezing")
- Stimolazione di onde cerebrali favorevoli.
- Miglioramento delle performance fisiche.
- Miglioramento della respirazione, dunque miglior ossigenazione del cervello.
- Aiuto alla logopedia/ortofonia per migliorare il linguaggio
- Difesa contro l'ansia e la depressione, miglioramento dell'umore (dovrebbe permettere di limitare l'assunzione di farmaci antidepressivi)
- Lotta contro i disturbi del sonno (per migliorare il sonno di notte o al contrario per combattere la sonnolenza durante il giorno)
- Rilassamento. Lotta contro lo stress (utile contro il tremore e le discinesie)

- Aiuto nei contatti umani e nella socializzazione. Miglioramento nella capacità di comunicazione.
- Attenuazione di dolori vari provocati dalla cattiva postura e dalla sedentarietà (la musica sembra aumentare la produzione da parte del cervello di endomorfine che agiscono come analgesici e antidepressivi naturali dell'organismo).
- Micromassaggi con l'utilizzo di infrasuoni e di onde acustiche in generale per lottare contro la stitichezza e vari tipi di dolori.

CD commercializzati

Con l'enorme diffusione della musica digitale sono apparsi sul mercato numerosissimi CD che si dichiarano a torto o a ragione efficaci per vari scopi terapeutici.

- Per facilitare e migliorare il sonno,
- Per rilassare,
- Per combattere l'ansia e la depressione
- Per stimolare,
- Completamento di altre terapie (ginnastica, danzoterapia, arti marziali, Tai Chi, Reiki.)

I testi che accompagnano la promozione di questi CD, se da una parte sono molto persuasivi a scopo pubblicitario, dall'altra sono spesso ingannevoli. Poche informazioni sono fornite per capire perché e in che modo dovrebbero risultare efficaci.

Questi CD possono essere efficaci per certe patologie ma avere un effetto negativo per certe persone con la malattia di Parkinson.

Il problema è di selezionare i brani musicali utili per un determinato paziente ed evitare effetti negativi indesiderati. Si verifica ad esempio che una musica che dovrebbe rilassare provoca un effetto depressivo su certe persone.

Altri CD presentati come rilassanti possono invece eccitare il tremore.

Musicoterapia e onde cerebrali.

Il cervello presenta in permanenza un'attività elettrica che può essere messa in evidenza con l'elettroencefalogramma EEG. Le "Onde cerebrali" sono state classificate in diverse categorie, in funzione della loro frequenza.

- Onde delta δ tra 0,5 e 3 Hz: onde tipiche del sonno nella fase profonda. La stimolazione di queste onde aiuta il rilassamento ed il sonno,
- Onde theta θ tra 4 e 8 Hz: onde presenti in certe condizioni emozionali. Possono essere il segno della presenza di certe patologie, ad esempio l'epilessia. Possono provocare il tremore ai parkinsoniani.
- Onde alfa α tra 8 e 13 Hz: onde incontrate nell'uomo adulto normale, rilassato, con gli occhi chiusi.
- Onde beta β tra 13 e 30 Hz: onde presenti in una persona in piena attività.

I limiti tra le frequenze delle diverse categorie non sono ben definite.

Il loro significato varia di una persona all'altra.

In linea di massima, le frequenze tra 0 e 30 Hz sono fuori dal campo della musica e non possono essere riprodotte con il materiale elettroacustico disponibile sul mercato.

Gli altoparlanti, incluso i sub-woofers hanno solo un'efficacia trascurabile in questo campo di frequenze. Ma è possibile imitare il loro effetto con la tecnica dei "battimenti"..

Miscelando due componenti di frequenze f_1 e f_2 si crea un battimento con una frequenza

$f_2 - f_1$ Hz. Ad esempio miscelando una componente a 80 Hz e una componente a 86 Hz, si crea un battimento a 6 Hz, che può stimolare un' onda cerebrale theta.

Inserendo battimenti di questo tipo in CD di musica, si può realizzare micro-massaggi per lottare contro certi dolori o contro la stitichezza.

Questa tecnica è ugualmente utilizzabile nella riabilitazione della respirazione profonda.

La musicoterapia ed il canto.

Quando è accompagnata dal canto, la musicoterapia presenta un' efficacia superiore.

I migliori risultati sono raggiunti quando il paziente partecipa ad un gruppo che canta in una corale. In questo ambiente, il paziente canta più forte che da solo: migliora la postura e la respirazione e fa progressi dal punto di vista dei movimenti del viso ; migliora la fonazione e l'articolazione e diventa più facilmente comprensibile per i suoi interlocutori.

I contatti umani nell' ambito del gruppo lo aiutano a socializzare meglio e a superare la sua tendenza all'isolamento e alla vita sedentaria.

La musicoterapia ed il movimento.

Si dovrebbe incoraggiare soprattutto la combinazione della musica e/o del canto con il movimento.

La musica o il canto danno il ritmo : i movimenti sono coordinati meglio e si eseguono con meno fatica e più eleganza. Per la malattia di Parkinson si ottengono ottimi risultati con la danza , o il Tai Chi, in musica.