

סיכום הרצאה: צלילים מרפאים – עמית אברון.

- מוזיקה משמשת לריפוי וטיפול לאורך ההיסטוריה האנושית. כבר בתנ"ך מתואר הטיפול של דוד המלך, באמצעות נגינת כינור, בדיכאון של שאול המלך.
- מוזיקה מפעילה איזורים נרחבים במוחו של המאזין: שמיעה, מוטוריקה, שפה, רגש, זכרון וחשיבה.
- טיפול במוזיקה עושה שימוש באלמנטים שונים במוזיקה כדי להפעיל ולשפר תפקודים מוחיים לקויים:

חוש הקצב ופרקינסון: ייצור מופחת של דופאמין בחולי פרקינסון ותת פעילות גרעיני-הבסיס (תנועה מיומנת אוטומטית – רצף תנועות מורכב), מביא לאובדן היכולת לתפעול מהיר ומסונכרן של שרירים- למשל בהליכה. מוזיקה מאפשרת סינכרון השרירים (דרך הצרבולום- המוח הקטן) למקצב החיצוני של המוזיקה ושיפור ביכולת ההליכה- מהירות, סימטריה, שיווי משקל.

שיעורי ריקוד פלמנקו עבור חולי פרקינסון: מפעיל את היציבה הזקופה, התנועה המסונכרנת, המוטוריקה הגסה והעדינה. היתרון- אפשר להמשיך לרקוד בבית או לשמוע את המוזיקה באוזניות.

מוזיקה ושיקום מוטורי: לאחר ארוע מוחי, או כתוצאה מנזק מלידה (שיתוק מוחין) ישנה חולשה או נוקשות של השרירים. שימוש בכלי נגינה מאפשר חיזוק השריר, שיפור הקואורדינציה וטווח התנועה של האיבר הפגוע. הדגמה ע"י ילדה שנולדה עם שיתוק מוחין ולומדת כיצד לשלוט בשרירים שלה באמצעות טיפול מוזיקלי.

מוזיקה ואוטיזם: היכולת לתקשורת בין-אישית ושימוש בשפה פגועים באוטיזם. מוזיקה מאפשרת יצירת תקשורת עוקפת-שפה, שיפור קשר עין ושיפור ביכולת שפתית ותקשורתית ע"י אינטראקציה מוזיקלית.

מכיוון שאוטיסטים רבים חשים בנוח כאשר יש תבניות וסדר- הם עשויים למצוא עניין בלימודי מוזיקה ונגינה. הדגמה ע"י Derek paravacini גאון מוזיקלי אך עם אוטיזם עמוק.

מוזיקה ואלצהיימר: אלצהיימר מביא עמו ירידה בזכרון (לאירועים אוטוביוגרפים ואח"כ גם לידע ועובדות) כמו גם מחיקת תחושת ה"עצמי". השמעת מוזיקה מעברו של החולה (בעיקר מתקופת גילאים 15-25 "גבעת ההיזכרות") יכולה לעורר זכרונות חבויים, אשר לא זמינים באופן מילולי – ומעודדת תקשורת עם חולים אלו. הזכרון הרגשי-מוזיקלי מעורר את **האונה המצחית-אמצעית (VM-PFC)**, אשר יחסית שמורה במחלת אלצהיימר, ולכן זכרונות מוזיקליים עמידים בפני אלצהיימר, בעוד שזכרונות "רגילים" הולכים לאיבוד.

מוזיקה ושיקום שפה: אפאזיה = אובדן יכולת דיבור עקב פגיעה מוחית (**איזור ברוקה**, הנמצא בצד שמאל במוח – אחראי על הפקת שפה מדוברת). מוזיקה ושפה מפעילים איזורים חופפים במוח ובגוף (שרירי פה, מיתרי קול, לשון) ולכן אפשר להשתמש בתבניות מוזיקליות על מנת ללמד-מחדש דיבור ולהתגבר על האפאזיה. מסתבר כי איזורים בצד ימין של המוח- המקבילים לאיזורי השפה הפגועים בצד שמאל, מופעלים עקב טיפול זה. דוגמא ל"גמישות מוחית".

סגולות רפואיות כלליות של המוזיקה:

ירידה בתחושת הכאב, תחושת HIGH לאחר פעילות מוזיקלית (מקהלה, שירה, ריקודי עם ואפילו האזנה פסיבית). המנגנון – שחרור **אנדורפינים** מגזע המוח, משככי הכאבים הטבעיים של המוח.

ירידה ב STRESS. במחקר שבו לקחו דגימות רוק ממאזיני קונצרט, תוך כדי ההופעה, נמדדה ירידה של 25-30% ברמות הורמון הסטרס – **קורטיזול**, בעת האזנה למוזיקה.

נקודה חשובה: אין "צליל סודי" או "תדר רפואי" או ז'אנר ספציפי שמרפא. חייבת להיות התאמה של המוזיקה לטעם וההעדפות האישיות של המטופל, על מנת שלמוזיקה תהיה השפעה על מוחו ועל נפשו.