

Wpływ piosenek wykonywanych przez Toma Jonesa na pacjentów z chorobami narządu ruchu w trakcie zabiegu gimnastyki grupowej – doniesienie wstępne

Influence of songs performed by Tom Jones on patients with movement disorders during the treatment group gymnastics – a preliminary report

MAŁGORZATA KOCIUGA ^{1/}, WOJCIECH POSPIECH ^{1/}, AGATA SOŁTYSIAK ^{1/}, GRZEGORZ SIELSKI ^{2/}, JOANNA KAMIEŃ ^{1/}, MARLENA KUJAWSKA ^{1/}

^{1/} Katedra i Zakład Muzykoterapii, Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

^{2/} Katedra i Klinika Geriatrii, Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Wprowadzenie. Muzykoterapia z równym powodzeniem stosowana jest w terapii indywidualnej i grupowej. Każdy dział medyczny znajdzie pozytywny skutek działań terapeutycznych muzyki. Wpływa ona na układ trawienny, krwionośny, pracę mózgu, koncentrację, ciśnienie tętnicze, puls czy oddech. Może zmienić aktywność systemu nerwowego, napięcie mięśni, obniżyć lub podnieść próg wrażliwości, przyspieszyć lub zwolnić przemianę materii, wpłynąć na szybkość krążenia krwi, wpłynąć na wydzielanie wewnętrzne.

Cel pracy. Ocena wpływu piosenek wykonywanych przez Toma Jonesa na pacjentów z chorobami narządu ruchu w trakcie zabiegu gimnastyki grupowej.

Materiał i metody. W badaniu wzięło udział 40 osób. Średnia wieku pacjentów to 73 lata. Narzędzia badawcze użyte w badaniach: pomiar ciśnienia tętniczego, ankieta wypełniona przez uczestników zajęć przed ich rozpoczęciem, ankieta wypełniona przez uczestników zajęć po zakończeniu sesji muzykoterapeutycznej, ankieta wypełniona przez członków rodziny pacjentów uczestniczących w zajęciach. W badaniach wykorzystano utwory Toma Jonesa.

Wyniki. Średnia ciśnienia tętniczego przed zajęciami muzykoterapeutycznymi: 145/88, a średnia ciśnienia krwi po zajęciach: 144/87. Odpowiedzi na pytania zawarte w ankietach przedstawiają się następująco: na propozycję udziału w zajęciach muzykoterapeutycznych 57% mężczyzn i 72% kobiet wyraziło zgodę na udział w sesji oraz 83% rodzin wykazało zainteresowanie udziałem członka rodziny w sesji; zaangażowanych w sesji muzykoterapeutycznej było 87% mężczyzn, 59% kobiet i 92% członków rodzin; 93% mężczyzn i 91% kobiet zadowolonych była z przebiegu zajęć, członkowie rodzin swoje zadowolenie uplasowali na poziomie 98%; chęć powtórnych zajęć muzykoterapeutycznych wyraziło 100% mężczyzn, 96% kobiet i 98% członków rodzin.

Wnioski. Leczenie pacjentów z chorobami narządu ruchu przy wykorzystaniu muzyki Toma Jonesa dało bardzo dobre wyniki. Przyczyniło się do tego ogromne zainteresowanie, wręcz ciekawość uczestniczących w zajęciach pacjentów. Owoce było to ogromnym zaangażowaniem, dokładnością, starannością wykonywanych ćwiczeń. Codzienny pomiar ciśnienia tętniczego krwi każdego pacjenta nie zdradzał stanu zdenerwowania czy nadmiernego pobudzenia wywołanego stresem.

Słowa kluczowe: piosenka, choroby narządu ruchu, gimnastyka grupowa

Introduction. Music therapy can be applied with equal success in individual and group therapy. Each medical department finds positive effects of the therapeutic influence of music. It effects the digestive system, blood system, brain function, concentration, blood pressure, pulse and breathing. It can change the activity of the nervous system, muscle tension, reduce or increase the sensitivity threshold, speed up or slow down the metabolism, affect the speed of blood circulation or endocrine influence.

Aim. To assess the impact of songs performed by Tom Jones in patients with movement disorders during the treatment group gymnastics.

Material & methods. The study involved 40 people. The average age of patients was 73 years. The research tools used in the study: blood pressure measurement, questionnaire completed by the patients before the start, questionnaire completed by the patients after the music therapy sessions, questionnaires filled in by family members of patients participating in the study. The study used songs by Tom Jones.

Results. Average blood pressure before music therapy: 145/88; average blood pressure after therapy: 144/87. The answers to the survey questions were as follows: 57% of the men and 72% of the women agreed to participate in the music therapy session and 83% of the families showed interest in participating in the session of a family member; 87% of the men, 59% of the women and 92% of the family members were involved in music therapy sessions; 93% of the men and 91% of the women were satisfied with the music therapy, the family members ranked their satisfaction level at 98%, the desire to repeat music therapy was expressed by 100% of the men, 96% of the women and 98% of the family members.

Conclusions. The treatment of patients with movement disorders using the music of Tom Jones brought very good results. Huge interest, even curiosity of the patients participating in music therapy contributed to the therapy success. The patients manifested great commitment, accuracy and diligence while exercising. Daily measurement of blood pressure in each patient showed no signs of nervousness or stress-induced overstimulation.

Key words: song, movement disorders, group gymnastics

Wprowadzenie

Muzyka towarzyszy człowiekowi od dawna. Już człowiek prehistoryczny dokonał pierwszej próby jej stworzenia, wykonując monotonne śpiewy, mające na celu poprawę nastroju, bądź dodanie otuchy. W miarę upływu czasu nastąpił łatwy do zaobserwowania rozwój muzyki, w tym również jej widoczny wpływ na inne dziedziny ludzkiego bytu. Nic zatem dziwnego, że muzyka stała się nieodłącznym elementem naszego życia, wkraczając także na pole nauki obejmującej całość wiedzy o zdrowiu i chorobach człowieka oraz sposobach zapobiegania i leczenia – medycynę [1, 2]. Muzykoterapia to swoista metoda terapeutyczna wykorzystująca leczniczy wpływ muzyki na stan zdrowia ludzkiego. Ma zastosowanie praktycznie w każdej dziedzinie życia. Taka forma leczenia jest polecana pacjentom bez względu na wiek i płeć. Muzykoterapia jest dobra dla dzieci, młodzieży, dorosłych, chorych, niepełnosprawnych ruchowo, wzrokowo, słuchowo, upośledzonych umysłowo, mających zaburzenia neurologiczne [3, 4].

Muzykoterapia ułatwia kontakty międzyludzkie i uświadamia wartości, o których świat w pędzie powoli zapomina. Muzykoterapia z równym powodzeniem stosowana jest w terapii indywidualnej i grupowej. W związku z tym przybiera dwie formy: receptywną (słuchanie muzyki) oraz aktywną (wykorzystywanie instrumentów oraz śpiewanie) [5, 6].

Każdy terapeuta jest pewnego rodzaju przewodnikiem dla swoich pacjentów. Jego wiedza i pewność warunkują sukces podjętych działań, opierając się na zaufaniu budujemy więź. Pomagamy chorym tak prowadzić swoje działania, aby nie spowodować negatywnych skutków. Doskonały kontakt z pacjentem to nie tylko fachowa wiedza, to przede wszystkim bycie człowiekiem, jednak potrzebna jest nam do tego celu wszechstronność z zakresu psychologii, psychopatologii, znajomość środowiska muzycznego i samej muzyki. Znając wpływ i zakres oddziaływania muzyki na człowieka nie możemy dopuścić do błędów w zakresie doboru repertuaru. Doskonałym muzykoterapeutą powinien być zatem wychowawca, nauczyciel, pedagog szkolny [6-8].

Każdy dział medyczny znajdzie pozytywny skutek działań terapeutycznych muzyki. Wpływa ona na układ trawienny, układ krwionośny, układ nerwowy, w tym koncentrację, ciśnienie tętnicze, tętno, czy oddychanie. Może zmienić aktywność systemu nerwowego, napięcie mięśni, obniżyć lub podnieść próg wrażliwości, przyspieszyć lub zwolnić przemianę materii, wpłynąć na szybkość krążenia krwi, wpłynąć na wydzielanie wewnętrzne [9-12].

Muzyka popularna – termin ten nie jest jednoznaczny; długo uważano że, muzyka pop jest formą

muzyki rozrywkowej, co jednak nie zawsze łączy się z jej charakterem.

Pop krzywdząco określano jako muzykę prostą, nastawioną na masowego odbiorcę, nie zawierającą żadnych przekazów odautorskich, pozbawioną głębszych wartości. Żeby pozbyć się wrażenia że, muzykę popularną cechuje amatorstwo, należy uzmysłowić sobie jak ogromne rzesze profesjonalistów pracują nad produkcją tego typu muzyki. Jednym z przedstawicieli tego gatunku muzycznego jest Tom Jones – właśc. Thomas John Woodward (ur. 07.06.1940 r.), brytyjski piosenkarz, gitarzysta, prezenter telewizyjny i aktor; od roku 2005 Sir Thomas – KBE (*Knight of the British Empire*) [13].

Cel badań

Ocena wpływu piosenek wykonywanych przez Toma Jonesa na pacjentów z chorobami narządu ruchu w trakcie zabiegu gimnastyki grupowej.

Materiał i metody badawcze

W badaniu wzięło udział łącznie 40 osób. Grupę badaną stanowili pacjenci Wielospecjalistycznej Przychodni Medycznej „Medycyna Analizy” PLNZOZ w Grójcu, dobrowolnie zgłaszający się do projektu. Pacjenci, którzy znaleźli się w grupie badawczej, to chorzy cierpiący z powodu zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa, osteoporozy i chorzy po endoprotezoplastyce stawu biodrowego. W ramach zajęć spotykaliśmy się w ustalonych grupach, umownie określanych jako G1, G2, G3. Średnia wieku wszystkich pacjentów wynosiła 73 lata. Dodatkowo w projekcie wzięło udział 20 pacjentów, jednak nie poddano ich tak wnikliwej ocenie stanu zdrowia po zastosowaniu muzykoterapii. Powód był prosty, brak systematyczności spowodowany odległością zamieszkania i problemami komunikacyjnymi. Do tej grupy należeli pacjenci ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa, a średnia wieku wynosiła 67 lata. Narzędziami badawczymi użytymi w badaniach były: pomiar ciśnienia tętniczego, ankieta wypełniona przez uczestników zajęć przed ich rozpoczęciem, ankieta wypełniona przez uczestników zajęć po zakończeniu sesji muzykoterapeutycznej, ankieta wypełniona przez członków rodziny pacjentów uczestniczących w zajęciach. W badaniach wykorzystano utwory Toma Jonesa.

Wyniki

Średnia ciśnienia tętniczego wynosiła: 1. przed zajęciami muzykoterapeutycznymi – 145/88 mm Hg, 2. po zajęciach muzykoterapeutycznych – 144/87 mm Hg – czyli nie stwierdzono istotnych różnic.

Zainteresowanie zajęciami muzykoterapeutycznymi: na propozycję udziału w zajęciach muzykote-

rapeutycznych – zgodę na udział w sesji wyraziło 57% mężczyzn i 72% kobiet; zainteresowanie udziałem członka rodziny w sesji wyraziło 83% rodzin. Oceniając zaangażowanie pacjentów uczestniczących w sesji muzykoterapeutycznej z wykorzystaniem muzyki Toma Jonesa stwierdzono, że było ono znaczne w odniesieniu do 80% mężczyzn, 53% kobiet i 83% członków rodzin pacjentów. Należy podkreślić, iż od samego początku sesji terapeutycznej było spore zainteresowanie rodzin pacjentów.

Odsetki zadowolonych z przebiegu zajęć i formy ich prowadzenia przedstawiały się następująco: mężczyźni – 93%, kobiety – 91%, członkowie rodzin pacjentów – 98%. Głównymi czynnikami, które decydowały o zadowoleniu były: atmosfera prowadzonych zajęć, zróżnicowanie w formie poszczególnych ćwiczeń, odczuwanie poprawy samopoczucia, organizacja, przebieg i forma prowadzonych zajęć, w których muzyka odgrywała rolę pierwszoplanową. Głównymi czynnikami, które decydowały o niezadowoleniu były: zbyt krótki czas zajęć, trudności komunikacyjne i problemy związane z dotarciem na miejsce spotkań, ograniczenia ruchowe niektórych pacjentów.

Chęć uczestnictwa w kolejnej, podobnej sesji muzykoterapeutycznej wyraziło: 100% badanych mężczyzn, 96% kobiet; 98% członków rodzin.

Podsumowanie i wnioski

Po przeprowadzonych zajęciach z wykorzystaniem muzyki Toma Jonesa uzyskano bardzo dobre rezultaty. Przyczyniło się do tego ogromne zainteresowanie, wręcz ciekawość uczestniczących w zajęciach pacjentów. Owocowało to ogromnym zaangażowaniem, dokładnością i starannością wykonywanych ćwiczeń. Poza tym rytm, muzyka nadawały lekkość, pacjenci byli rozluźnieni – niejednokrotnie już na rozpoczęcie zajęć, słysząc muzykę, wchodzili do sali tanecznym krokiem. Nie zaobserwowano barier społecznych wywołanych różnicą wieku, czy płcią ćwiczących. Podczas codziennego pomiaru ciśnienia tętniczego u każdego pacjenta nie obserwowano zdenerwowania, czy nadmiernego pobudzenia wywołanego stresem. Muzyka zbliża ludzi, stają się bardziej otwarci, pewni siebie. Często zapominając o bólu spowodowanym chorobą, dają się porwać tej niezwyklej sile jaką jest muzyka.

Muzykoterapia okazała się mało znaną formą terapii wśród pacjentów. Blisko 70% pacjentów korzystających z usług Przychodni Medycyna Analizy w Grójcu wykazało zainteresowanie uczestnictwem w organizowanych zajęciach. Głównym czynnikiem decydującym o wzięciu udziału w sesji była ciekawość; przyznało się do tego 32 pacjentów z grupy podstawowej I i 17 z grupy II. Blisko 97% pacjentów chciało powtórzyć cykl ćwiczeń z udziałem muzyki. Na pytanie „dlaczego?” odpowiadali zgodnie „bo nigdy nie czuliśmy się tak dobrze”.

Piśmiennictwo / References

- Galińska E. Podstawy teoretyczne muzykoterapii. Zesz Nauk PWSM we Wrocławiu 1978, 17.
- Galińska E. Psychoterapeutyczne założenia muzykoterapii i ich realizacja. PZWL, Warszawa 1976.
- Janiszewski M. Muzykoterapia aktywna. PWN, Warszawa – Łódź 1993.
- Janiszewski M. Muzyka w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji. Akad Muz, Łódź 1998.
- Kierył M. Muzyczna apteczka czyli profilaktyka i terapia muzyczna na co dzień. Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1996.
- Mąka M. Lecząca siła dźwięku. Małopolski Ośrodek Szkolenia Terapeutów Uzależnień. <http://www.wotuw.malopolska.pl>
- Kopacz M. Wpływ muzykoterapii na obniżenie poziomu agresji u dorastającej młodzieży. Festiwal Nauki Polskiej. 25-27.09.1998, Akad Muz, Wrocław.
- Lecourt E. Muzykoterapia czyli jak wykorzystać siłę dźwięków. Videograf 2008.
- Metera A. Muzykoterapia. Muzyka w medycynie i edukacji. Metronom, Leszno 2002.
- Natanson T. Programowanie muzyki terapeutycznej. Akad Muz, Wrocław 1992.
- Natanson T. Wstęp do nauki o muzykoterapii. Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk 1979.
- Portalska H. Stymulacja dźwiękami a komfort psychiczny pacjenta oczekującego na zabieg. PP, Poznań <http://www.peterhess-akademia.pl>