Kan musik användas som terapi för att hjälpa strokepatienter?

Hannah Hansson
Populärvetenskaplig sammanfattning av Självständigt arbete i biologi 2017
Institutionen för biologisk grundutbildning, Uppsala universitet

Musik är något vi alla är bekanta med, den peppar oss, gör oss ledsna och får oss att må bra, allt på samma gång. Även om musik är en så viktig och självklar del av mångas vardag är det inte lika självklart hur musik påverkar våra kroppar mer exakt. Musik får vår hjärna att reagera på olika sätt och därmed kroppen. Eftersom forskare numera har en klarare bild av musikens alla effekter på kroppen kan den kunskapen kombineras med kunskapen om sjukdomar och därmed användas för att hjälpa drabbade personer.

Musik och dess effekt på kroppen

Hjärnan är vårt mest fascinerande organ, den styr våra rörelser, hur vi mår, vad vi känner och vad vi tänker. Det som är så fascinerande med hjärnan, och vad många inte vet, är att hjärnan kan genomgå förändringar även vid vuxen ålder. Förändringarna kan bland annat vara en ökning av celler i hjärnan eller en ökning av hjärnans förmåga att kommunicera med alla dess olika delar. Detta fenomen kallas för neuroplasticitet och är en viktig faktor i att förstå hur musik påverkar oss. Det intressanta är att musik har visat sig ha en stark påverkan på hjärnans neuroplasticitet och kan därmed hjälpa till att bygga upp hjärnan. Du vet känslan av att i panik söka igenom skåpen i köket efter godis för att du är så himla sugen? Den känslan kommer av att godis aktiverar vårt belöningssystem så att vi helt enkelt mår bra av att äta det. Vi rusar kanske inte runt i panik för att sätta på musik, men musik har faktiskt en stark påverkan på belöningssystemet i hjärnan, precis som godis. Inte så förvånande så finns en stark koppling mellan rörelse och musik. När vissa personer hör musik kan de bara inte låta bli att röra sig i takt. Det är inte konstigt då delarna av hjärnan där ljud uppfattas är sammankopplade med delarna där rörelse initieras.

Musik som behandling

Stroke är en sjukdom som antingen innebär en propp i hjärnan, eller en blödning. Blödningen och proppen leder till liknande konsekvenser som skadar hjärnans funktion. Många patienter har problem med att röra sig, prata och kan bli deprimerade. Forskare har valt att undersöka om musik kan fungera som behandling för strokepatienter och resultatet är strålande! Musik som terapi har bidragit till att patienter fått en ökad rörelseförmåga, vilket underlättar vardagen för drabbade. Patienterna har även fått lättare för att prata och ett förbättrat minne. Undersökningarna har dessutom visat på en aktivering av belöningssystemet vilket har bidragit till att patienterna kände sig gladare, fått lättare att sova samt lättare att slappna av. Musik är en bra terapi då den är relativt billig och kräver inga ingrepp som kan leda till biverkningar. Framtiden ser ljus ut för musikterapi och vi kan säkerligen se fram emot fler genombrott hos forskare som kommer hjälpa många drabbade av stroke och kanske även andra sjukdomar.

Figur 1. Musik påverkar oss mer än vad många tror. Att lyssna på musik är bra för både kropp och själ!

Vill du veta mer?

Hur kan musik användas som terapi för att hjälpa strokepatienter? Självständigt arbete i biologi 2017, Uppsala universitet, Hannah Hansson