

Audun Myskja: Musikk som terapi

Audun Myskja i PUD 2.mars: Musikk som terapi

(Liv Evju) Det så ikke ut som om drammenserne hadde latt seg skremme av virus-trusselen fra Kina; 268 personer hadde benket seg da styreleder kunne ønske velkommen til forfatteren, legen og musikeren Audun Myskja. Ett av hans mange prosjekter innebærer å observere hva musikk kan bety for personer med demens.

Myskja (f. 1953) begynte med å si at aldri hadde endret seg veldig bare i hans egen levetid. 70-åringer i dag er noe ganske annet enn for 50-60 år siden. Det store klaseskillet i Norge i dag går mellom de aktive og de inaktive. Det var opplevelser som sykehjemslege og i arbeidet med psykisk utviklingshemmede som viste dr. Myskja at musikk både kan roe de utagerende og vekke de apatiske.

Plager som ME, angst og andre psykiske problemer virker som en lås mellom aktivitet og inaktivitet. Friske seniorer er Norges mest vitale gruppe, og en viktig ressurs i samfunnet, mente foredragsholderen. Noe av det viktigste for å bevare helsen i alderdommen er ganglaget, hevdet han. En energisk og rytmisk diagonalgang hjelper både kropp og sjel. Like viktig er forebygging av fall ved å trene på balanse. Det er ikke mye som skal til, noen minutter om dagen kan gjøre stor forskjell.

Arbeidet med demente eldre har vist at det man lærte som barn og i ungdommen, det sitter bokstavelig talt i ryggmargen og kan kalles fram bl.a. med musikk og rytme. Han fortalte om en dypt dement pasient, uten språk og stort sett ubevegelig, som var blitt «kalt tilbake» på grunn av at en musiker som underholdt på sykehjemmet spilte opp en vals. Plutselig så man at hun begynte å bevege foten i rytmen, og etter hvert kunne hun reise seg opp og danse. Myskja viste flere videoklipp fra sykehjem hvor vi kunne se at apatiske mennesker livnet til på grunn av musikken.

Kosthold, trening og gode søvnvaner er vel og bra, men sang er minst like viktig. Det mest nerverike området i kroppen er leppene og tunga. Når vi synger, aktiverer vi dette området på en måte som går direkte til hjernen. Sang rensker hjernen i våken tilstand – en rensing som ellers foregår når vi sover. Sang trener også mage- og mellomgulvsmuskulaturen som bl.a. hjelper til å holde oss oppreist.

Musikkbasert trening kan gi utrolige resultater, også for Parkinson-pasienter, som Myskja har arbeidet mye med. Men det er viktig å finne den riktige musikken, den som trigger det riktige punktet hos akkurat den pasienten.

Tilhørerne fulgte intenst med, reiste seg når de ble bedt om det og sto på ett ben. Litt allsang ble det også, og det så ut til at mange gikk litt mer energisk ut enn da de kom inn. Helge Solberg takket for en stor opplevelse og overrakte vår fine cd med Drammen Symfoniorkester og Royal Garden Jazzband.