

# POZYTYWNE WIBRACJE

Terapia wibroakustyczna to nowy termin, który warto zapamiętać. Jest to nowoczesna terapia, w której wykorzystywane są wibracje dźwiękowe

ANNA JANOWSKA

**P**rekursorem w tej dziedzinie jest Olav Skille, norweski nauczyciel muzyki, a zarazem terapeuta, który pod koniec lat 60. ubiegłego wieku rozpoczął badania nad wpływem fal niskiej częstotliwości na organizm ludzki. Wynaleziona przez niego metoda – połączenie muzyki relaksującej i dźwięków niskiej częstotliwości w rehabilitacji dzieci fizycznie i umysłowo upośledzonych – już na starcie zaczęła przynosić pozytywne efekty: dzieci uspokajały się, miały głębszy sen, a w wyniku systematycznej terapii zaczynały lepiej funkcjonować.

Dobre wyniki zachęciły Olava Skille do testowania różnych programów – badania wpływu drgań o różnej częstotliwości i amplitudzie na pacjentów z różnymi schorzeniami. Szybko okazało się, że terapia wibroakustyczna wpływa bezpośrednio na system nerwowy, tkankę mięśniową i płyny w organizmie. – Dzieje się tak, ponieważ mikrowibracje występują w każdym organizmie żywym – wyjaśnia Monika Matuszewska z firmy Multivib Polska. – Każdy organ i każda komórka wibruje z określoną częstotliwością: płuca, serce, nerki i inne organy mają właściwą dla siebie częstotliwość drgań, a jej zaburzenie wiąże się ze stanem chorobowym. Organy wewnętrzne, do których trudno dotrzeć tradycyjnymi metodami, reagują pozytywnie na drgania akustyczne dostarczane przez specjalne urządzenia.

Po uzyskaniu certyfikatów Olav Skille zaczął produkować pierwsze urządzenia do terapii wibroakustycznej, początkowo łożka, a następnie fotele. Coraz doskonalsze rozwiązania techniczne

doprowadziły do skonstruowania urządzeń bardziej komfortowych i możliwych do indywidualnego wykorzystania w domu.

Wraz ze wzrostem popularności tej metody okazało się, że masaże wibroakustyczny można w tak powszechnych dolegliwościach, jak bóle głowy, kręgosłupa, zaburzenia snu, napięcia mięśni. Pozytywny wpływ stosowania tego rodzaju rehabilitacji obserwowano również w schorzeniach ortopedycznych, astmie, dziecięcym porażeniu mózgowym, dnie moczanowej i innych. Badania przeprowadzone na licznej grupie kobiet z dolegliwościami związanymi z okresem menopauzy również przyniosły obiecujące rezultaty: na 20 dolegliwości, na które skarżą się kobiety, 86 proc. zostało zlikwidowane, przede wszystkim uderzenia gorąca. Terapia wibroakustyczna znalazła zastosowanie także w medycynie sportowej, w przypadkach kontuzji i urazów, takich jak naderwane ścięgna, zwichnięcia oraz w przyspieszaniu regeneracji organizmu

po wysiłku. Wykorzystują ją również ośrodki pracujące z dziećmi upośledzonymi w tzw. salach doświadczania świata.

Obecnie terapia VAT (nazwa pochodzi od „vibroacoustic therapy”) jest szeroko stosowana w Skandynawii, a także w Estonii, Chorwacji, USA i Kanadzie. W tych krajach rozwijane są również dalsze badania nad zastosowaniem terapii w różnego typu schorzeniach osób dorosłych i dzieci.

– Z terapią wibroakustyczną zetknęliśmy się przypadkowo, przy okazji choroby jednego z członków naszej rodziny – mówi Monika Matuszewska. – Postanowiliśmy wypróbować nową terapię, uznając, że niczym nie ryzykujemy. Bardzo dobre rezultaty zachęciły nas do przestudiowania dostępnych publikacji na ten temat, a następnie do decyzji o nawiązaniu współpracy z Olavem Skille i jego firmą Multivib.

Masaż wibroakustyczny jest niekłopotliwy. Z wybranego urządzenia: materaca, maty, poduszki, wałeczka czy też minipoduszki wielkości dłoni, którą można pod-

łożyć np. pod bolący łokieć, pacjent korzysta w ubraniu. Zabieg trwa kilkanaście minut. Czasem poprawa odczuwalna jest już po pierwszym zabiegu, często jednak potrzebna jest seria. Większe urządzenia podłączane są do amplifera i dlatego te polecane są przede wszystkim do gabinetów rehabilitacyjnych, sanatoriów, ośrodków fitness, natomiast do mniejszych wystarczy smartfon lub tablet z aplikacją z zestawem programów bazujących na falach niskiej częstotliwości i programów z muzyką relaksacyjną. Szczegółowa lista chorób i dolegliwości, w których można stosować terapię wibroakustyczną, znajduje się na stronie: [www.multivib.pl](http://www.multivib.pl).

– Zależy nam na szerokim dostępie do tej terapii w Polsce, ale także na rozwijaniu badań w tej dziedzinie. Obserwujemy rezultaty badań prowadzonych w Finlandii, Chorwacji, Estonii, ale, jak sądzę, również polskie ośrodki naukowe miałyby tutaj duże możliwości – mówi Monika Matuszewska. – Dlatego szukamy partnerów, którzy chcieliby zaangażować się w popularyzację tej metody i w dalsze badania. ■



Archiwum Moniki Matuszewskiej