

## Vibroakustiline teraapia

Vibroakustiline teraapia on ravimeetod, mille puhul organismi mõjutatakse madalsageduslike siinushelidega vahemikus 20 - 100 Hz puuetundlikkuse ja kudede resonantsi kaudu ning eesmärgipäraselt valitud muusikaga kuulmismeele kaudu.

## Vibroakustiline mõjutus

Vibroakustilisel seadmel lamava inimese kehasse edastatakse seadme kaudu madalsagedusliku siinustooni impulsid, mida inimene subjektiivselt tajub n.ö. vibreeriva massaažina. Kuid erinevalt manuaalsest massaažist saab vibroakustilise mõjutuse käigus inimese organism mõjutatud palju sügavamalt ja ulatuslikumalt, eelkõige seetõttu, et kasutatavate madalsageduslike siinushelide suubuvus on nende lainepikkusest tulenevalt väike. Muusikat esitatakse inimesele paralleelselt madalsagedusliku vibratsiooniga, kas kõlaritest või kõrvaklappidest. Mõjutus kestab tavaliselt 20-30 minutit.

## Näidustused

Häid tulemusi on vibroakustilise teraapia rakendamine andnud näiteks:

- stressi ja sellest tulenevate vaevuste leevendamisel,
- valu ja lihaspingete vähendamisel,
- kõrge vererõhu alandamisel,
- vereringe ja ainevahetuse soodustamisel,
- psühholoogiliste häirete ravis (nt unetus, ärevushäired, enesevigastuslik käitumine, autism ja depressioon).

## Vibroakustiline seadeldis

Vibroakustiline seadeldis kujutab endast enamlevinult voodit, madratsit või lamamistooli võimalustega tugitooli, millel inimene vibroakustilise teraapia mõjutuse ajal lamab ja millesse strateegiliselt paigaldatud heliedastuselemendid (nt valjuhääldid) võimaldavad helivibratsioonidel keha mõjutada vahetult.

