



# BALANSSI

HUIMAUS- JA MENIERE-LIITON LEHTI | TIDSKRIFT FÖR YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET

**TUOLILTA PYSTYYN NOUSU EI OLE  
YKSINKERTAINEN TOIMINTO  
TASAPAINOJÄRJESTELMÄLLE**

**"TÄMÄ TAUTI LAITTA ELÄMÄN  
ARVOJÄRJESTYKSEEN"**

**KUN ÄÄNI KIRKASTAA MIELEN  
- voiko ääniterapia  
herättää aivot?**

**HUIMAUS | TINNITUS | KUULONALENEMA**

**4 | 2025**

**Vuosikerta MMXXV**

# Kun ääni kirkastaa mielen – voiko ääniterapia herättää aivot?



Ääniterapia ei ole vain kuulon harjoittamista, vaan se voi vaikuttaa aivojen toimintaan yllättävän syvällä tasolla. Menieren tautia sairastava huomasi, että ääniterapian aikana hänen havaintonsa terävöivät ja olo selkeni.

## Sairastava kysyy

“Tänään tein taas ääniterapiaa. Aloitin hiljaa ja lisäsin äänenvoi-

makkuutta vähitellen. Viimeiset minuutit ääni oli jo täysillä. Huomasin jotain erikoista: kun pidin silmät auki, näin ja aistin asiat selkeämmin. En ollutkaan sumussa: olo oli tarkka ja miellyttävä. Kääntelin myös päätäni, eikä se tuntunut pahalta vaan melkein normaalilta. Kun lopetin, palasin taas uneliaaseen olotilaan. Mietin, voisiko säännöllinen harjoittelu tehdä tästä olostä pysyvän?”

## Professori vastaa: “Ääniterapia voi aktivoida aivojen glymfaattista kiertoa”

Emeritusprofessori Ilmari Pyykkö kertoo, että ääniterapia saattaa vaikuttaa aivoihin monimutkaisten hermoverkkojen ja nestejärjestelmien kautta.

- Aivoissa on niin sanottu glymfaattinen järjestelmä, joka poistaa aivo-selkäydinnesteen mukana kuona-aineita. Järjestelmä toimii kuin imusuonisto, mutta sijaitsee aivoissa, silmissä ja sisäkorvassa, Pyykkö selittää.

Tutkimusten mukaan **40 hertsin eli gamma-taajuinen äänistimulaatio voi tehostaa glymfakiertoa**. Ikääntymisen tai sairauksien myötä glymfaattinen järjestelmä voi heikentyä, ja sen häiriöiden on arveltu liittyvän esimerkiksi Menieren tautiin, glaukoomaan ja vesipäähän. Gamma-taajuudet liittyvät aivojen tarkkaavaisuuteen, havaintoihin, muistiin ja tietoisuuteen.

- Eläinkokeissa 40 hertsin valotai äänistimulaatio paransi glymfaattisen järjestelmän toimintaa ja vähensi haitallisia aineita, jotka liittyvät hermoston rappeutumissairauksiin, Pyykkö kertoo.

Ihmisillä gammastimulaation on havaittu tukevan aivoalueiden yhteistyötä, lisäävän hermoston muovautuvuutta ja parantavan kuona-aineiden poistumista – erityisesti unen aikana. Tätä menetelmää tutkitaan parhaillaan hoitona muun muassa Alzheimerin tautiin, tinnitukseen, epilepsiaan ja Parkinsonin tautiin.

- Pitkäaikaisesta ja toistuvasta gammastimulaatiosta on toistaiseksi näyttöä lähinnä Alzheimerin hoidossa, ja silloinkin useiden kuukausien päivittäisen käytön jälkeen. Kysymykseen, mikä olisi tehokkain ääniterapian muoto, tutkimus ei vielä osaa vastata, Pyykkö tiivistää.

## Ääniterapiaa tutkitaan yhä enemmän

Vaikka yksittäiset kokemukset – kuten tässä kuvattu – eivät vielä

todista hoitovaikutuksia, ne avavat kiinnostavia näkökulmia siihen, miten ääni ja aivot ovat yhteydessä toisiinsa.

### Lisälukemista:

Ilmari Pyykön kattava artikkeli “Gamma-äänistimulaation vaikutus Menieren taudin oireisiin: yhteys sisäkorvan glymfaattiseen järjestelmään” löytyy kevään lehdestämme (Balanssi 2/2025).

### VINKKI!

YouTubeista löydät liiton testaaman ja turvallisen 40 Hz -äänitteen haulla:

Ääniterapia 40Hz Huimaus- ja Meniere-liitto

Helli glymfaattista järjestelmääsi!

