

# Musiikki-interventiot kivun hoidon ja hallinnan tukena

Kivun psykologian asiantuntijakoulutus 2016-2018  
Lopputyö

Anni Pitkäniemi, psykologi (PsM)  
anni.pitkaniemi@helsinki.fi

Huhtikuu 2018

---

## TIIVISTELMÄ

Kipuun liittyvät ongelmat ovat yleisiä ja tuottavat usein merkittävää haittaa niin yksilön, hänen lähipiirinsä kuin yhteiskunnan kannalta. Kivun Käypä hoito –suosituksessa lääkkeettömiä hoitokeinoja painotetaan kivun hoidon perustana ja näiden kehittämiseksi on terveydenhuollon piirissä yhä ilmeinen tarve. Musiikki on tavanomainen väline arjen itsesäätelyssä ja siihen pohjautuvien interventioiden hyödyistä on saatu näyttöä erilaisten sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Havaitut myönteiset vaikutukset esimerkiksi depressio-oireiden, ahdistuneisuuden ja unihäiriöiden lievittämisessä sekä elämänlaadun parantamisessa tekevät siitä erityisen mielenkiintoisen elementin kivun hoidon perspektiivistä.

Tässä lopputyössä tarkastellaan musiikkiin pohjautuvien interventioiden vaikuttavuutta ja mahdollisuuksia kivun hoidon osana. Erilaisissa kliinisissä populaatioissa toteutettuja interventiotutkimuksia koskevan katsauksen jälkeen musiikin mahdollisia analgeettisia vaikutusmekanismeja ja piirteitä käydään läpi yleisemmällä tasolla. Lisäksi pohditaan aihepiiriin liittyviä metodologisia kysymyksiä ja käytännön soveltamisen haasteita.

Tähänastisen tutkimuksen valossa musiikkiin pohjautuvista interventioista voi olla hyötyä hyvin monenlaisten kipuongelmien hoidon osana. Musiikin on havaittu vähentävän leikkauspotilaiden postoperatiivista kipua, kipulääkkeiden tarvetta ja ahdistuneisuutta sekä lisäävän potilastyytyväisyyttä. Musiikki voi lievittää myös muihin toimenpiteisiin liittyvää proseduraalista kipua ja ahdistuneisuutta ja tukea kroonisen ja syöpään liittyvän kivun hallintaa. Kipua lievittävät vaikutukset perustuvat todennäköisesti useampaan vaikutuskanavaan: musiikki voi herättää voimakasta mielihyvää ja muistoja, sekä rentouttaa että aktivoita ja sitoa tarkkaavaisuutta. Erityisesti musiikkiterapia tarjoaa välineen ilmaista ja päästä kiinni myös sellaisiin kokemuksiin, joita on vaikeaa verbaalisesti sanoittaa. Sosioemotionaalisen kosketuspintansa puolesta musiikki on sovitettavissa luontevasti myös ryhmämuotoisiin interventioihin.

Kiputilojen, käytettyjen interventioiden ja näiden raportoinnin heterogeenisyys haastavat tutkimustulosten systemaattista tarkastelua. Musiikin mielekkyys ja omavalintaisuus vahvistavat hyödyllisiä terveysvaikutuksia. Interventioiden sisällön ja keston vaikutuksista tarvittaisiin kuitenkin lisää tietoa erilaisiin tilanteisiin optimoimisen tehostamiseksi. Jo helpon saatavuuden, yksilöitävyyden, kustannustehokkuuden ja vähäisten riskitekijöiden perusteella musiikkipohjaisiin interventioihin olisi perusteltua kiinnittää enenevästi huomiota kivun lääkkeettömän hoidon keinoja kehitettäessä.

---