

Možgani, glasba, ples

Za raziskavo preventivno-terapevtskih učinkov ritmično-gibalne vadbe na možgane iščemo zdrave prostovoljce obeh spolov, stare cca 30 - 45 let, voljne tri tedne dva-krat tedensko opraviti po uro in pol vodenega zabavnega ritmično-gibalnega programa v paru ali skupini. Pred začetkom vadbe in po zaključku programa bomo posneli možganske odzive preiskovancev na glasbo z magnetno resonanco. Vadba je blaga do zmerna in vključuje gibanje na glasbo po dveh shemah: (1) ritmični metodi Ronnija Gardinerja (<http://www.ronniegardinermethod.com>; skupinska vadba) in (2) ustvarjalni ples v paru z elementi argentinskega tanga. Sodelovanje v raziskavi ne prinaša tveganj za zdravje preiskovancev, korist pa bo predvsem vezana na druženje ob glasbi. Raziskavo moramo zaključiti do jztega junija, zato bi s snemanji začeli že v prihajajočih dneh. Vsi zainteresirani ste vabljeni, da preberete podrobnejše informacije spodaj. Z morebitnimi vprašanji se lahko oglasite na maja.bresjanac@mf.uni-lj.si ali na 041 409 200.

Če se odločite za sodelovanje v raziskavi z naslovom *Učinki ritmično-gibalne vadbe ob glasbi na možgane*, vas prosimo, da izpolnite varnostni vprašalnik na naslovu <http://psy.ff.uni-lj.si/CogPsy/obrazec/23/MR-Vstopni-vprasanik>. Iz vprašalnika bomo videli, ali bi vam sodelovanje v raziskavi iz kakršnegakoli razloga odsvetovali. V redkih primerih je sodelovanje prepovedano (npr. če imate kovinske vsadke). Če vas lahko vključimo, se bomo z vami dogovorili za termin uvodne preizkušnje in vas povabili v pritličje stavbe Katedre za javno zdravje na Zaloški 4 v Ljubljani. Za vse, ki okoliša ne poznajo, smo pripravili slikovna navodila: http://psy.ff.uni-lj.si/mblab/slo/priloznosti/sodelovanje/MR_slikanje.

Pred začetkom preizkušnje boste lahko v miru prebrali opis študije in se z izvajalci raziskave pomenili o morebitnih nejasnostih in odprtih vprašanjih. Odločitev za sodelovanje boste potrdili s podpisom prostovoljne privolitve. Med preizkušnjo boste poslušali odlomke glasbe in prosili vas bomo, da se v mislih odzovete nanjo z ustvarjalnim gibanjem ter nato poročate, kaj je glasba vzbujala v vas. Medtem, ko boste poslušali glasbo in si predstavljali gibalni odziv nanjo, bomo s pomočjo magnetne resonance (MR) spremljali delovanje vaših možganov ter posneli njihovo zgradbo. Snemanje z MR (ki je standardna, neinvazivna in neškodljiva metoda) bo trajalo okoli 45 min, po snemanju pa vas bomo prosili še, da izpolnite vprašalnike povezane s psihološkim blagostanjem in izkušnjo vizualizacije gibanja na glasbo. Začetek vadbe bo v tednu, ki se začne z 20. aprilom. Vadba bo blaga do zmerna. Trening bo trajal uro in pol in bo vseboval: (1) ogrevanje, (2) spoznavanje in vadbo ključnih elementov programa ter (3) sklepni, ustvarjalni del. Vadbo bosta vodila Rok Koritnik, delovni terapevt, ter Bor Pantič, plesni učitelj. Izvajali jo bomo v vavalnici Inštituta za patološko fiziologijo na Zaloški 4, kjer čez dan poteka pouk, zato bo vadba v večernih urah. En program bomo izvajali ob ponedeljkih in sredah, drugega pa ob torkih in četrtek. Predvidevamo 6 rednih vaj in prosimo, da se udeležite vseh, saj gre za raziskovalni projekt, kjer je doslednosti v izvedbi ključnega pomena. Drugo MR-snemanje bo sledilo zaključku programa vadbe in ga boste opravili ob terminu, ki ga bomo dorekli skupaj. Nujno je, da snemanje opravimo v čim krajšem času po koncu vadbe, najpozneje do polovice junija.

Sodelovanje v raziskavi ne prinaša materialnih koristi. Pridobili boste vpogled v potek raziskovalnega dela na področju nevrnalnih podstat plesa. Rezultate raziskave bomo predstavili na enem izmed seminarjev SiNAPSE v jeseni in vas povabili, da se predstavite udeležite. Če vas raziskovanje plesa zanima, ste tudi vabljeni, da se udeležite simpozija o plesu v sklopu SiNAPSINE nevroznanstvene konference (<http://www.sinapsa.org/SNC15/programme>).

Namen preizkušnje in snemanja z MR je izključno raziskovalne narave in slik vaših možganov ne bo analiziral zdravnik - nevrolog. Po zaključku raziskave boste strukturne posnetke svojih možganov prejeli po pošti.

Sodelovanje v raziskavi ne prinaša posebnih tveganj. Vadba ni naporna in MR je varna metoda, ki ne uporablja ionizirajočega sevanja in radioaktivnih kontrastnih sredstev. Sliko tkiv ustvarja iz meritev gibanja protonov v magnetnem polju visoke jakosti s pulzi radijskih valov, delovanje možganov pa meri posredno, prek sprememb krvnega pretoka. Nekateri moti hrup tomografa, druge mirno ležanje med snemanjem. Sodelovanje vam odsvetujemo, če ste posebno občutljivi na hrup ali vas je strah ozkih prostorov. Če se med potekom preizkušnje v MR-tomografu ne bi počutili dobro, lahko svoje sodelovanje zaključite kadarkoli. Med snemanjem boste imeli v rokah signalni zvonec, s katerim boste lahko po želji prekinili preizkušnjo.

Obvezujemo se, da bomo poskrbeli za varnost in nedotakljivost vaših podatkov. Objavljeni bodo le skupinski podatki.

prof. dr. Maja Bresjanac, dr. med.
Laboratorij za regeneracijo in plastičnost živčevja
Inštitut za patofiziologijo UL Medicinska fakulteta
SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost
Zaloška 4, 1000 Ljubljana
T: (01) 543 7033
gsm: 041 409 200