

Tekst Bart Geurden^{1, 2, 3}, Trudy Bekkering¹

Muziek bij slaapproblemen

PICO-vraag

Verbeterd het luisteren naar muziek de slaap bij volwassenen met slaapproblemen?

Context

Veel volwassenen kampen met slaapproblemen. Zij hebben moeite om in slaap te vallen, blijven heel lang wakker of hebben een slechte kwaliteit van slaap. Slaapproblemen kunnen leiden tot allerlei stoornissen op het vlak van lichamelijke en mentale gezondheid. Veel mensen proberen hun slaap te verbeteren door te luisteren naar muziek, maar of het echt werkt is onduidelijk.

Deze systematische review omvat RCT's naar het effect van het luisteren van muziek bij volwassenen met slaapproblemen, met in totaal 314 patiënten. Over een periode van drie dagen tot vijf weken luisterde de behandelgroep dagelijks tussen de 25 en 60 minuten naar vooraf opgenomen muziek. De controlegroepen kregen geen behandeling (vier studies) of evalueerden het effect van muziek als aanvulling op de standaardbehandeling (twee studies).

Resultaten

Vijf studies (264 patiënten) gebruikten de Pittsburg Sleep Quality Index. Dit instrument meet slaapproblemen op een schaal van 0 tot 21; hoe lager, des te minder problemen. Mensen die muziek luisteren, scoorden gemiddeld 2.8 punten lager dan diegenen in de controlegroep. Het betrouwbaarheidsinterval loopt van -3.4 tot -2.2. De grootte van het effect is ongeveer 1 standaarddeviatie, wat wordt beschouwd als een klinisch relevant verschil.

Eén studie (50 patiënten) rapporteerde resultaten over andere aspecten van de slaap zoals hoelang het duurt om in slaap te vallen, de totale duur van de slaap en het aantal slaaponderbrekingen. Deze studie vond geen verschil in effect tussen de muziek luisterende interventiegroep en de controlegroep. Geen van de studies beschreef nadelen van het luisteren naar muziek.

Opmerking

De kwaliteit van het bewijs van RCT's is standaard hoog. Bij de vijf studies is het niveau verlaagd tot matig vanwege bias in de opzet van de studie. Bij de andere aspecten van de slaap was het niveau van bewijs verder verlaagd tot laag, omdat er maar één studie was die deze uitkomstmaat rapporteerde.

Conclusie

Het beluisteren van muziek lijkt meer effect te hebben dan geen of een standaardbehandeling op de kwaliteit van de slaap (niveau van bewijs is matig). Geen verschillen werden er gevonden voor andere aspecten van de slaap (niveau van bewijs is laag). De interventie is makkelijk en veilig toepasbaar.

Betekenis voor de praktijk

Het luisteren naar muziek kan de slaap verbeteren en kan aanbevolen worden aan volwassenen met slaapproblemen.

Noten

¹ Belgian Center of Evidence-Based Medicine (CEBAM).

² Universiteit Antwerpen.

³ Karel de Grote Hogeschool Antwerpen.

- Jespersen KV, Koenig J, Jennum P, Vuust P. Music for insomnia in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8 August 2015. DOI: 10.1002/14651858.CD010459.pub2

Cochrane Corner komt tot stand in samenwerking met CEBAM, Belgian Branch of the Dutch Cochrane Collaboration, zie www.cebam.be.