



In samenwerking met CEBAM, Belgian Branch of the Dutch Cochrane Collaboration (www.cebam.be)

Muziek kan nuttig zijn bij slaapproblemen

Klinische vraag

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

Context

Vele volwassenen kampen met slaapproblemen. Mensen met slaapproblemen kunnen moeite hebben om in slaap te vallen, heel lang wakker blijven of hebben een slechte kwaliteit van slaap. Slaapproblemen kunnen leiden tot allerlei stoornissen op het vlak van lichamelijke en mentale gezondheid. Als behandeling wordt in de eerste plaats een goede slaaphygiëne en voorlichting daaromtrent aanbevolen. Al te vaak worden benzodiazepines voorgeschreven en psychologische interventies zoals gedragstherapie hebben al hun effect aangetoond maar zijn niet altijd haalbaar. Veel mensen proberen hun slaap te verbeteren door het luisteren naar muziek. Muziek kan helpen om te ontspannen. Het kan ook de aandacht wegtrekken van negatieve of angstige gevoelens. Maar of het echt werkt, was onduidelijk.

Methode

Deze systematische review includeerde RCTs naar het effect van het luisteren naar muziek bij volwassenen met slaapproblemen. De review omvat zes RCT's met in totaal 314 patiënten. De interventie was het dagelijks beluisteren van vooraf opgenomen muziek. In één studie kon dat op elk moment van de dag, maar alle andere onderzochten het effect van muziek voor

het slapen gaan, bijvoorbeeld in bed, waarbij men tijdens muziek kan inslapen. Soms werden er relaxatieoefeningen aan toegevoegd. De aard van de muziek was meestal bepaald door de onderzoeker en bestaat uit rustgevende muziek die van verschillende genres kan zijn (klassiek, jazz, new age, populaire oldies,...). De interventie duurde 25 tot 60 minuten over een periode van drie dagen tot vijf weken. 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, hoe minder problemen. Mensen die naar muziek luisteren, scoorden gemiddeld 2.8 punten lager dan diegenen in de controlegroep. Het betrouwbaarheidsinterval loopt van -3.42 tot -2.17. De grootte van het effect is ongeveer één standaarddeviatie, wat wordt beschouwd als een klinisch relevant verschil.

Eén studie (50 patiënten) gebruikte deze index niet en rapporteerde resultaten over aspecten van de slaap, zoals hoelang het duurt om in slaap te vallen, de totale duur van de slaap,... Deze studie vond geen verschil tussen het beluisteren van muziek en de controlegroep.

Geen van de studies rapporteerde dat muziek nadelige bijwerkingen had. Er was evenmin een verschil tussen studies met of zonder relaxatieoefeningen. Er waren geen uitspraken of een of ander type muziek beter scoorde.

Opmerkingen

De kwaliteit van het bewijs van RCTs is standaard hoog. Bij de eerste vijf studies is het niveau verlaagd tot matig vanwege methodologische problemen. Bij de andere studie is het niveau van bewijs verder verlaagd tot laag.

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.

Implicaties voor de praktijk

Muziek kan nuttig zijn bij volwassenen met slaapproblemen.

Patrik Vankrunkelsven, Trudy Bekkering
(Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine)

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

Andere nieuwe Cochrane reviews

LAMA toegevoegd aan steroïden bij astma voor volwassenen

Mensen die LAMA (long-acting muscarinic antagonists) kregen, hadden na vijf maanden minder kans op een exacerbatie waarvoor orale corticosteroiden nodig zijn dan mensen die alleen steroïden kregen. Ook was de longfunctie van diegenen die LAMA kregen beter. Of LAMA ook andere voordelen heeft is nog niet duidelijk.

Anderson DE et al. Long-acting muscarinic antagonists (LAMA) added to inhaled corticosteroids (ICS) versus the same dose of ICS alone for adults with asthma. Cochrane Database of Systematic Reviews, August 2015

Orale interventies voor beenkrampen bij zwangere vrouwen

Er worden vele behandelingen voorgesteld voor spierkrampen in de benen maar het is onduidelijk of de onderzochte middelen (orale magnesium, calcium, vitamine B en C) effectief zijn bij beenkrampen bij zwangere vrouwen. Tussen de gevonden studies bestaat te veel verschil in interventies en uitkomstmaten.

Zhoe K et al. Interventions for leg cramps in pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews, August 2015

Cochrane corner

CEBAM wil u in deze maandelijkse rubriek laten proeven van evidence-based medicine. Het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine (CEBAM), is een onafhankelijk, multidisciplinair en interuniversitair instituut. CEBAM moedigt zorgverstrekkers aan om in hun dagelijkse praktijk gebruik te maken van evidence-based medicine (EBM). EBM betekent dat beslissingen worden gebaseerd op de beste wetenschappelijke studies.

Cochrane

Cochrane is een internationaal netwerk van onderzoekers, gezondheidswerkers, patiënten, zorgverleners en andere mensen met interesse in gezondheid. Cochrane staat voor hoge kwaliteit en betrouwbare informatie. CEBAM is de Belgische tak van deze organisatie.

Cochrane helpt zorgverleners betere beslissingen te maken voor hun patiënten. Beslissen om een bepaalde behandeling wel te geven omdat de patiënt er beter van wordt. Of beslissen om een bepaalde handeling niet (meer) te doen omdat ze meer nadelen dan voordelen oplevert. Dit wordt gebaseerd op een systematisch overzicht van de beste wetenschappelijke studies: de systematische review.

Cochrane Systematische Reviews

Een systematische review is een manier om de resultaten van methodologisch goed opgezette studies over dezelfde klinische vraag te bundelen. Zo mogelijk worden de resultaten van meerdere studies gecombineerd (meta-analyse) Dit heeft als belangrijk voordeel dat het aantal patiënten toeneemt. Hierdoor kan het effect van een behandeling preciezer worden geschat, preciezer dan als men dit met aparte studies zou doen.

Wat heb ik als arts aan de Cochrane corner?

Eén van de bronnen van EBM is het lezen van systematische reviews omdat deze een samenvatting geven van de beschikbare kennis over een bepaalde klinische vraag. Vervolgens zou u de conclusie van de review moeten vertalen naar uw dagelijkse praktijk. Zou u in de praktijk dezelfde beslissing nemen? Daartoe moet u rekening houden met uw eigen ervaring, de specifieke situatie van de patiënt en zijn eigen voorkeuren. Zo werkt u 'evidence-based'. Indien u afwijkt van de evidence uit de literatuur is het belangrijk om na te gaan waarom dit zo is. En dit kan zeer goed gefundeerd zijn. Dit proces is zeer leerzaam. Vandaar als appetizer deze maandelijkse rubriek met een samenvatting van een interessante Cochrane Systematische Review van de voorbije maand.



▲ Het beluisteren van muziek lijkt meer effect te hebben dan geen of een standaardbehandeling op de kwaliteit van de slap.