

Minder moe door didgeridoo

Na een cursus didgeridoo spelen zijn patiënten die snurken en slaapapneusyndroom hebben overdag minder moe, en ook vermindert het aantal apneus. De partners van de snurkers slapen ook lekkerder. De didgeridoo is een holle blaaspijp uit de Aboriginal cultuur. Een goede bespeler produceert een continu zeurderig geluid door middel van 'circulaire ademhaling': een samenspel van mond, neus, wangen, stembanden en buik. Of de training van orofaryngeale spieren ook goed is voor slaapapneusyndroom onderzocht een groep Zwitsers in een gerandomiseerd onderzoek onder 25 patiënten met matig-ernstig slaapapneusyndroom. Patiënten, overwegend mannen van rond de vijftig, kregen 4 individuele lessen van een professionele didgeridoo-instructeur. Daarnaast oefende iedereen zelfstandig 6 maal per week gemiddeld 25 minuten. De controlegroep kreeg geen behandeling. Na 4 maanden daalde de score voor slaperigheid overdag (schaal 0-24) 3 punten meer dan in de controlegroep (95%-BI 0,3-5,7). Het aantal gemeten apneus of hypopneus per uur daalde met 6,2 ten gunste van de didgeridoo-groep (95%-BI 0,1-12,3). De last van partners van de didgeridoo-spelers daalde ten opzicht van de controlegroep met 2,8 punten (schaal 0-10; 95%-BI 0,9-4,7). De ervaren kwaliteit van de slaap verbeterde niet. Bijwerkingen zijn niet gemeld.

Dus mocht uw snurkende patiënt met slaapapneusyndroom niet warm lopen voor bestaande behandelingen als con-



Foto: Latif/Hollandse Hoogte

tinue positieve luchtdruk of een uvulopalatofaryngoplastiek, suggereer gerust eens een didgeridoo. (FvdL)

Puhan MA, et al. Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. BMJ 2005;332:266-70.

De toekomst van huisartsgeneeskundig onderzoek

Zweedse onderzoekers zijn nagegaan of de ontwikkeling van huisartsgeneeskundig onderzoek gelijke tred houdt met de ontwikkeling van biomedisch onderzoek in zijn algemeenheid. Ze hebben daarvoor een afgeleide maat gebruikt, namelijk het aantal wetenschappelijke publicaties die te achterhalen zijn via PubMed. Ze con-

cluderen dat de toename van wetenschappelijke huisartsgeneeskundige publicaties in de 4 Scandinavische landen gelijke tred houdt met de toename in landen als Nederland, de VS, Engeland en Australië. In totaal hebben ze publicaties uit 18 landen in hun onderzoek betrokken. De toename is gestaag: vergeleken met 1975

werden er in 2003 voor de onderzochte landen 8 keer (Denemarken) tot 50 keer (Nederland) zoveel publicaties in PubMed geïdentificeerd die waarschijnlijk huisartsgeneeskundig onderzoek betreffen. Maar diezelfde toename geldt voor alle biomedische publicaties, dus huisartsgeneeskundig onderzoek heeft geen uit-