

# Helpt muziek-app bij episodische migraine?

Pijnbehandeling Neurologie

**08/11 - “Door de frequentie van de migraine-episodes met 50% te doen dalen, blijkt de U-sequentie een effectieve behandeling te zijn voor migraine. Dit wijst op het belang van receptieve muziektechnieken bij muziektherapie om de migraine te verminderen.”**



Dat is - in een notendop - de hoofdconclusie volgens de auteurs van een internationaal onderzoek naar de gunstige effecten van de smartphone-app *Music Care* bij patiënten die kampen met episodische migraine. Traditioneel nemen deze patiënten acute geneesmiddelen in, en in sommige gevallen preventieve medicatie om de frequentie van de aanvallen te verminderen.

Er zijn genoeg studies die de invloed van muziek op pijn hebben onderzocht in een ziekenhuisomgeving en andere klinische settings, maar nog niet echt bij personen met migraine. Dit kleinschalige proefproject moet daar - in afwachting van meer uitgebreide klinische studies - wat verandering in brengen.

## U-sequentie

Inzet van deze studie is een interventie door middel van de smartphone-app *Music Care*. Het type instrumentale muziek ligt volledig in handen van de migrainepatiënt die de app wenst te gebruiken. Uit vorige onderzoeken was reeds gebleken dat *Music Care* bij chronische pijn de negatieve psychologische en bijhorende outcome kon verlichten.

Het Britse team ging aan de slag met (slechts) 20 patiënten met episodische migraine, waarvan er 17 vrouwen waren. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 42 jaar. Het proefproject duurde drie maanden, waarbij patiënten gedurende een tot twee sessies per dag moesten luisteren naar muziek, met een minimum van 15 sessies per maand. De deelnemers konden de lengte van de muziek volledig vrij instellen en hun voorkeursmuziek kiezen uit verschillende sequenties van instrumentale muziek. Het bijzondere aan deze app is echter dat de sequentie of opbouw van de muziek toch wel heel speciaal is. Een sessie met een dergelijke U-sequentie duurt minstens 20 minuten, onderverdeeld in vijf verschillende instrumentale muzikale fases, die elk drie tot vier minuten duren. Bij de eerste

startfase ligt het aantal beats per minuut hoog en ook het aantal instrumenten. In de volgende twee fases dalen beide parameters om in de twee laatste fases terug lichtjes te stijgen. Na die drie maanden hadden de patiënten significant minder last van migraineaanvallen ( $M_{diff} = -2,8$  ;  $p = 0,01$ ). Bij de helft van de patiënten was het resultaat spectaculair: de helft minder aanvallen van migraine. De muziektherapie had eveneens een positief effect op andere parameters. Zo moesten de patiënten significant minder medicatie innemen ( $M_{diff} = -2,85$  ;  $p = 0,02$ ), duurden de aanvallen van migraine minder lang ( $M_{diff} = -5,45$  ;  $p = 0,002$ ), daalden de angstgevoelens ( $M_{diff} = -1,65$  ;  $p = 0,02$ ) en waren ze minder depressief ( $M_{diff} = -2,45$  ;  $p = 0,002$ ).

Volgens de auteurs is deze app "een eenvoudige en kosteneffectieve methode om de migraineaanvallen te verminderen, zowel bij degenen die onder een medische behandeling staan als bij die personen die geen zorg zoeken omdat ze die niet kunnen betalen of willen."

*Bron:*

*Smartphone based music intervention in the treatment of episodic migraine headaches - A pilot trial. Complementary Therapies in Medicine.* <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102779>.

David Desmet - Belangenconflicten: geen •