

## 'Didgeridoo helpt tegen slaapapneu'

Het Australische blaasinstrument Didgeridoo helpt tegen slaapapneu, volgens een onderzoek van de Universiteit van Zürich dat is gepubliceerd in de kersteditie van het British Medical Journal. De gerandomiseerde trial is begonnen met de gedachte dat spelen op een didgeridoo de spieren traint van de bovenste luchtwegen. Voor patiënten met mildere klachten zou deze wijze van behandeling beter zijn dan het toepassen van continue positieve luchtdruk, aldus het tijdschrift.

### Experiment

Aan het experiment deden 25 slaapapneupatiënten mee (apneu-hypopneu-index tussen 15 en 30). Veertien van hen kregen didgeridooles gedurende vier maanden, waarbij ze dagelijks oefenden. De resterende elf stonden op een wachtlijst. De apneu-hypopneu-index verbeterde, volgens het blad, 11 punten bij de didgeridoospelers en gemiddeld vijf punten bij de kandidaten die op de wachtlijst stonden. Uit de resultaten blijkt dat het bespelen van de didgeridoo als effectieve behandeling kan dienen.

### Minder snurken en minder vermoeid overdag

De didgeridoo-beoefenaars bleken minder te snurken en minder vermoeid te zijn overdag. Van enige invloed op de kwaliteit van de slaap leek geen sprake.

---

Publicatiedatum: woensdag 28 december 2005

Bron: [Nieuwsredactie Elsevier Gezondheidszorg](#)