

## Zing, en stop het snurken

Daar gaan we weer. Vrachtwagen nummer één komt de slaapkamer doorgesneld. Drie tellen stilte. En daar is vrachtwagen nummer twee, luid ronkend. Tegen de tijd dat de derde vrachtwagen in je oor brult schreeuw je het uit van frustratie: hou op met dat gesnurk! Geschrokken ontwaakt je partner uit zijn slaap en draait zich verontschuldigend op zijn zij. Om vervolgens vrolijk verder te brullen.

Veel mensen hebben last van snurken. Snurken kan de slaapkwaliteit van zowel de snurker als de bedpartner flink doen dalen. Snurken klinkt de bedpartner bepaald niet als muziek in de oren. Maar daar kan wat aan worden gedaan. Ga bijvoorbeeld op zangles, want zingen kan het snurken verminderen<sup>1</sup>. Ook didgeridoo spelen zou wel eens kunnen helpen. Bij mensen met slaapapneu -bijna altijd befaamde snurkers- helpt didgeridoo spelen aanzienlijk om de luchtwegen open te houden<sup>2</sup> waardoor het aantal ademstops en de vermoeidheid overdag verminderen. Misschien helpt didgeridoo spelen ook bij snurkers zonder slaapapneu. Bij snurken wordt de luchtweg namelijk deels afgesloten, waardoor het ademen moeilijker gaat. De trillingen van de zachte delen van de mond, neusholte en keel veroorzaken het geronk. Veelvuldig en gecontroleerd gebruik van de ademhalingspijpen, zoals bij zingen of didgeridoo spelen, kan blijkbaar voorkomen dat de luchtwegen worden geblokkeerd. Tot nu toe is nog niet bewezen dat het spelen van blaasinstrumenten ook effectief is<sup>3</sup>. Dus hou het voorlopig maar bij een mooi zang- en didgeridoo koortje.

<sup>1</sup> Pai, I., Lo, S., Wolf, D. & Kajiaker, A. (2008). The effect of singing on snoring and daytime somnolence. *Sleep Breath*, 12, 265-8.

<sup>2</sup> Puhan, M.A., Suarez, A., Lo Cascio, C., Zahn, A., Heitz, M. & Braendli, O. (2006) Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 332, 266-70.

<sup>3</sup> Wardrop, P.J., Ravichandran, S., Hair, M., Robertson, S.M. & Sword, D. (2011). Do wind and brass players snore less? A cross-sectional study of snoring and daytime fatigue in professional orchestral musicians. *Clinical Otolaryngology*, 36, 134-8.