

# Velg riktig musikk

Mange pasienter ønsker å høre en eller annen form for musikk i forbindelse med mer krevende tannlegebehandling. Musikk kan ha en avslappende og til en viss grad smertestillende effekt. En svensk studie viser imidlertid at valg av musikkstil ikke har særlig innvirkning på graden av smertelindring.

 JOHAN ERICHS, MERAMEDIA

**I** dag er det like vanlig å ha et par hodetelefoner i lommen eller i vesken som nøkler, lommebok og mobiltelefon. Mange velger å lytte til musikk for å stenge ute omgivelsene, slappe av eller bare nyte forskjellige typer musikk, og dette i alle mulige sammenhenger.

På tannlegenes behandlingsrom har man spilt musikk i lang tid, ikke sjelden klassisk populærmusikk, for å skape et behagelig og rolig miljø som virker beroligende på pasienten. Antall pasienter som velger å høre på egen musikk i hodetelefoner for å redusere ubehag og lindre smerter under behandlingen vil sannsynligvis øke, ikke minst blant ungdommer og unge voksne. Audio-analgesia er et akseptert begrep og er definert på svensk som en metode for smertekontroll ved bruk av lyder som musikk, støy eller ulike typer miljøstøy. Metoden kan brukes med eller i stedet for smertestillende medikamenter. Det er ikke vitenskapelig bevist hvordan det fungerer, men en teori er at det er anatomiske sammenhenger som kan føre til en smertelindrende effekt, ved at inntrykk fra smerte og inntrykk fra lyd (hørse) påvirker hverandre i flere deler av nervesystemet.

## Injeksjon

En fersk svensk studie viser imidlertid at valget av musikkstil ikke påvirker graden av smertelindring i vesentlig grad. Studien involverte 20 fullt friske svenske kvinner over 18 år, der gjennomsnittsalderen var litt over 24 år. Samtidig som kvinnene i forsøket bevisst ble utsatt for smerte ved tre

forskjellige anledninger, fikk de lytte til et tilfeldig utvalg av forskjellige typer musikkstiler, eller de ble utsatt for stillhet i form av at ingen musikk ble spilt. Smerten som ble påført bestod av at kvinnene fikk en injeksjon av hypertont saltvannsløsning (5,8 prosent) i kjevemuskelene hver gang de lyttet til musikk eller var utsatt for stillhet. Denne injeksjonen forårsaket smerter med høy intensitet, og noen av deltakerne kunne oppleve alvorlige smerter som varte i over 20 minutter.

– Smerten ble målt ved at forsøkspasienten selv hvert 15. sekund under eksperimentet, skulle indikere smerten på en skala fra 1–10.

## Norsk musikk

Kvinnene fikk ikke selv mulighet til å velge hvilken musikk de ville høre på de gangene de skulle bli utsatt for smerte. Musikken som kvinnene fikk høre på var enten klassisk, black metal eller stillhet. Norske Satyricon ble valgt som black metal-gruppen og den estiske komponisten Arvo Pärt ble valgt som den klassiske komponisten. Musikken fra de forskjellige artistene ble spilt via høyttalere åpent og direkte ut i behandlingsrommet.

– Hva ligger bak valget av musikk?

– Vi ønsket så store kontraster som mulig, en rolig og melodisk stil kontra en musikkstil som karakteriseres som veldig intens og hard, sier Malin Ernberg, professor i klinisk oral fysiologi og overtannlege ved Karolinska Institutet i Stockholm.

# for å lindre smerte

## Musikkvalg

– Har de forskjellige musikkstilene gitt smertelindring?

– I dette eksperimentet viste det seg at det ikke var mulig å påvise noen signifikant forskjell mellom opplevd smertelindring knyttet til de tre forskjellige alternativene.

– Andre aldersgrupper vil sannsynligvis oppleve det samme, kvinner som menn, selv om menn generelt opplever smerte som mildere enn kvinner gjør.

Malin Ernberg avviser imidlertid påstanden om at musikk ikke kan være til hjelp som en mulig smertelindring og redusere smerteopplevelse hos en pasient.

– Musikk kan absolutt hjelpe. Studien vår hadde ganske mange deltakere og var rent eksperimentell. Det er andre studier som viser at musikk kan ha en smertelindrende effekt, og at effekten kan bli bedre hvis pasienten selv kan velge musikk. I tillegg kan det ha bedre effekt hvis pasienten lytter med hodetelefoner på istedenfor på høyttalere. Det har sannsynligvis også en psykologisk effekt at pasienten selv mener at musikken er beroligende. Tidligere studier om smertestillende effekt av musikk i forbindelse med og etter operasjoner, har indikert redusert behov for smertestillende medisiner hos pasienter. Malin Ernbergs studie skiller seg fra tidligere studier som har vært mer fokusert på å utsette forsøkspersonene for enklere gitarmusikk og musikk av de store klassiske komponistene.

– Vi ønsket hovedsakelig å avklare om resultatet ble forskjellig avhengig av hvilken av musikkstilene som deltakerne våre ble utsatt for.



Som pasient kan det å lytte til musikk i forbindelse med et tannlegebesøk, der man risikerer å oppleve smerte, ha en positiv effekt. – Men det gjelder ikke all slags musikk, sier Malin Ernberg, professor i klinisk oral fysiologi og overannlege ved Karolinska Institutet i Stockholm. Foto: Jörgen Jönsson.

### Avledning

Ingen av musikkstilene som ble spilt i forbindelse med eksperimentet var noe som deltakerne vanligvis lyttet til.

89 prosent av deltakerne oppga at de satte pris på den klassiske musikken vi spilte, tilsvarende tall for black metal-musikken var 15 prosent.

Malin Ernberg mener at det blir mer og mer vanlig at tannleger oppfordrer pasientene til å ta med seg litt beroligende eller stimulerende musikk i forbindelse med besøket, for å fjerne angst og lindre smerte.

– Spesielt når det gjelder litt lengre og mer krevende behandling enn bare en enkel undersøkelse. Vi har også pasienter som av forskjellige grunner ikke vil ha bedøvelse, for denne gruppen kan det være et alternativ å høre på musikk.

Man trenger ikke nødvendigvis å velge musikk som lydalternativ for å redusere frykt og lindre smerte.

– Alle lydopplevelser som avleder oppmerksomheten, kan ha en positiv effekt. Det viktige er at det er noe som positivt distraherer og har en beroligende effekt. Noen tannleger har TV-skjermer som pasienten kan se på under behandlingen, og da kan for eksempel lyden fra det viste programmet overføres via hodetelefoner til pasienten.

Frykt for smerte i forbindelse med tannlegebesøk fører ofte til angst hos pasienten.

– Det forskes mye på smerter og smertelindring for pasienten, noe som også gjør det lettere for tannlegene i behandlingssituasjonen. Generelt kan det nok sies at tannbehandlingen er blitt mindre smertefull for pasienten over tid.

– Hvilken musikk ville du valgt selv hvis du satt i behandlingsstolen?

– Gjerne litt rolig og avslappet musikk, avslutter Malin Ernberg.



Den norske black metal-gruppen Satyricon var en av musikkstilene som deltakerne i eksperimentet lyttet til under eksperimentet om den smertelindrende effekten av forskjellige musikkstiler. Illustrasjon: Skjermdump fra Satyricons hjemmeside 30.09.2020.