



Beeld: Shutterstock

Gnathologie

Zingen heeft geen invloed op pijn door TMD

Doordat tijdens zingen diverse spieren in het hoofd-halsgebied intensief worden belast, zou zingen een risicofactor voor TMD kunnen zijn. Los hiervan heeft zingen zeker een positieve kant. Er wordt namelijk steeds meer wetenschappelijk bewijs gevonden voor de gunstige invloed van zingen op het psychisch welzijn. De doelstellingen van een in Nederland uitgevoerd onderzoek waren te bepalen of er associaties bestaan tussen enerzijds de frequentie van zingen

en anderzijds pijn door TMD en het psychisch welzijn van patiënten met pijn door TMD.

Doelgroep van het onderzoek was een selectie van alle patiënten die van september 2014 tot en met september 2020 waren ingeschreven bij een universiteitskliniek voor orofaciale pijn en disfunctie. Standaard waren door de patiënten de vragenlijsten van de *Diagnostic Criteria for Temporomandibular Disorders (DC/TMD)* ingevuld. De onderzoekers selecteerden 1.467 participanten op basis van minimale leeftijd van 18 jaar en orofaciale pijn. Hun gemiddelde leeftijd was $42,8 \pm 15,3$ jaar en 79,2% was vrouw. Van deze participanten registreerden de onderzoekers uit de vragenlijsten de volgende variabelen: frequentie van zingen, intensiteit van pijn door TMD, aantal fysieke problemen, ernst van depressie en ernst en frequentie van angstsymptomen.

Met betrekking tot de frequentie van zingen waren 4 groepen te onderscheiden: 46,3% nooit, 22,8% vrijwel nooit, 21,5% soms en 9,0% erg vaak. De frequentie van zingen was bij vrouwen statistisch significant groter dan bij mannen. Na correctie voor geslacht bleek de frequentie van zingen negatief geassocieerd met de intensiteit van pijn door TMD en positief geassocieerd met het aantal fysieke problemen. Voor beide associaties waren de correlatiecoëfficiënten echter klein, respectievelijk -0,73 en 0,67. Daarom interpreteerden de onderzoekers de associaties als verwaarloosbaar.

Conclusie. De veronderstelde negatieve invloed van zingen op pijn door TMD is niet vastgesteld. Patiënten met pijn door TMD die frequent of weinig of helemaal niet zingen, hadden vrijwel dezelfde mate van psychisch welzijn.

C. de Baat

BRON

Selms MKA van, Reda B, Visscher CM, Manfredini D, Lobbezoo F. The effect of singing on pain and psychological well-being in a patient population with pain-related temporomandibular disorders. *J Oral Rehabil* 2022; 49: 841-848.