



Musik som lindring

Kan musik på sigt være med til at reducere afhængigheden af receptpligtig medicin?

AF KARINA LUISE ANDERSEN

Vi kender alle musik som en kunst- og underholdningsform, som vi nyder for dens æstetiske og underholdende egenskaber. I de senere år har forskere dog også interesseret sig for andre egenskaber ved musikken.

Eduardo Garza-Villarreal fra Aarhus Universitet¹ forsker ikke kun i medicin og musik, men også i misbrugsproblematikker. En stor del af hans forskning har som mål at finde ud af, om man kan bruge musik til at reducere risikoen for, at patienter, der lider af kroniske smerter, bliver afhængige af den receptmedicin, de bruger til daglig smertelindring.

'Jeg forsker i, hvordan musik kan påvirke hjernen til at reducere smerte', fortæller Eduardo og fortsætter: 'Vi ved, at det at lytte til musik reducerer forskel-

lige typer af smerte, og vi ved, at det er hjernen, der fremkalder denne smertereducerende effekt, og ikke musikken selv. Ikke alene reducerer det at lytte til musik akutte smerter, men det hjælper også patienter med kroniske smerter, såsom fibromyalgi og ryglidelser. Vi ved ikke, hvorfor hjernen gør sådan, men det er mit mål at finde ud af det.'

Eduardo Garza-Villarreal fortæller, at forskningen umiddelbart viser, at der frigives dopamin i hjernen, når man lytter til musik, og at det kan være det, der fremkalder den smertelindrende effekt. Men han tror også, der kan være andre årsager.

'Dopamin er generelt relateret til positive følelser og "belønninger" i musik, og det er én af årsagerne til, at man kan forestille sig, at dopamin er et vigtigt signalstof i smertelindring ved musik. Det er også et signalstof relateret til placeboeffekten - som skal forstås som den smertelindrende effekt af et harmløst og uvirksomt stof - på grund af troen på smertelindring.

¹ Garza-Villarreal arbejder på 'Ramón de la Fuente Muñiz' (Nationalinstituttet for Psykiatri) i Mexico City og er også tilknyttet Aarhus Universitet hos Institut for Klinisk Medicin ved 'Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab'/MINDLAB samt 'Center for Music in the Brain'.



Placebo-smertelindring er kendt for at hænge sammen med dopamin og endogene opioider (kroppens egne ”morfinstoffer”, red.). Derfor er jeg også interesseret i at vide, om musik har en placebo-komponent, og om graden af smertelindring kan forklares ud fra sådan en effekt,” siger Eduardo.

Ifølge Eduardos forskning samt meta-analyser (studier af andre forskeres undersøgelser, red.) ser der ikke ud til at være nogen forskel på, hvilke typer af smerte, musik kan være med til at lindre. Eksempelvis ses der en ensartet effekt af smertelindringen hos henholdsvis cancerpatienter og rygpatienter.

’Vi fandt ud af, at der er områder i hjernen, der er relateret til den smertelindrende effekt, såsom hjernebarken i parietallappen (her befinder sig funktioner relateret til sensoriske inputs - f.eks. evnen til at føle - samt sprogforståelse, red.). Der skal dog laves meget mere forskning i emnet. For eksempel har vi ikke kunnet finde et ordentligt studie med fokus på migræne,’ fortæller Eduardo.

Når det gælder genren af musik, har det også en betydning for at opnå gode resultater.

’Vi nåede frem til, at enhver type af musik valgt af patienten selv, som også er behagelig og afslappende musik, er den bedste musik at lytte til for smertelindring, uanset genren. Der er patienter, som oplever mindre smertelindrende effekt af musik, og andre, der oplever mere, men vi ved stadig ikke hvorfor. Der kunne være flere forklaringer. Måske kan patienter, som forventer mere smertelindring fra musikken, også føle mere smertelindring. Det kan være relateret til placebo-smertelindring - en effekt af tro. Det kan også være, at individuelle signalstoffer og individuel hjernesammensætning har indflydelse på, hvor meget smertelindring en person oplever ved at lytte til musik. Der er stadig mange ubesvarede spørgsmål på dette område.’

Mindre risiko for afhængighed?

Eduardo Garza-Villarreal er meget interesseret i måden, man i fremtiden konkret kan anvende musikken i den medicinske verden på. Som han siger, så er afhængighed af medicin et stort problem i mange lande, fordi mennesker med kroniske smerter har risiko for at blive afhængige af deres egen medicin pga. farmakologien (måden medicin optages, fordeles, udskilles

og virker, red.) ved medicinen.

’Det ville være interessant at finde ud af, om musik kan reducere mængden af patienters brug af smertemedicin og i hvilket omfang. Jeg håber, at vi kan nå til et punkt, hvor læger kan udskrive musik som en del af en smertebehandling - og med fuldt afdækket videnskabelig viden om rækkevidden af musikkens effekt. Den præcise dosering af musik til at reducere smerter - såvel som varigheden af effekten - er stadig ikke kendt, og det er et spørgsmål, som p.t. undersøges af flere forskere. Derudover kan vi måske finde ud af, om smertelindring via musik kan bruge baner i hjernen eller signalstoffer, som man ikke har forbundet med smertelindring før. Den viden kunne blive brugt til at skabe ny medicin.’

Det er ikke målet, at musik på sigt kan erstatte brugen af receptmedicin til at lindre smerter, og det er heller ikke sandsynligt, at det er muligt. Eduardo Garza-Villarreal ser primært musikken som et hjælpestof og et supplement til smertelindring end som en egentlig afløser for receptmedicin, og han håber, at musik kan medvirke til at mindske risikoen for medicinafhængighed.

Måske er der også en lille chance for, at musik kan hjælpe på andre fronter i forhold til afhængighed, eksempelvis ved at dæmpe abstinenser. Men det er Eduardo Garza-Villarreal meget forsigtig med at udtale sig om, da han ikke kender til studier, der har undersøgt musiks effekt i den forbindelse.

’Jeg tror ikke på, musik er et ”magisk stof”, der kan bruges til alle formål. Jeg tror, at musik kan hjælpe os på grund af, hvordan vi betragter musik, og hvordan vores hjerner responderer på musik. Men vi ved stadig ikke, om det at lytte til musik eksempelvis kan gøre nogle ting værre. Mit råd er derfor altid at anvende musik i kombination med ordineret behandling og altid at holde øje med negative oplevelser.’ ■