



Krachttraining verbetert het fysiek functioneren van ouderen een beetje

Jurgen Damen

Context Krachttraining heeft ook bij ouderen een bewezen effect op spierkracht, maar het is niet bekend of deze spierkracht ook positieve effecten heeft op het dagelijks functioneren en het verminderen van fysieke beperkingen. Een manier om de spierkracht te verbeteren is het twee- tot driemaal per week trainen met weerstand die in stappen wordt opgevoerd. Ouderen kunnen daarvoor losse gewichten, fitnessapparaten of elastische banden gebruiken.

Klinische vraag Heeft spierkrachttraining met progressief opgevoerde weerstand een gunstig effect op lichamelijke beperkingen bij ouderen (60 jaar en ouder)?

Conclusie auteurs De auteurs concluderen op basis van deze review dat het twee- tot driemaal per week trainen van de spieren met progressief opgevoerde weerstand niet alleen een merkbaar effect heeft op kracht, maar ook het fysiek functioneren verbetert. Ouderen kunnen veelvoorkomende handelingen makkelijker en sneller uitvoeren.

Beperkingen De primaire uitkomstmaat, verbetering van het fysiek functioneren, wordt in de verschillende onderzoeken anders gemeten: sommige onderzoekers gebruiken vragenlijsten, andere gebruiken tests als de *timed get-up-and-go*-test. Om de resultaten te kunnen vergelijken, worden deze weergegeven met de *standardised mean difference* (SMD). Deze maat is niet alleen lastig te vertalen naar de klinische praktijk, maar de gevonden SMD van 0,14 (0,05-0,22) is ook niet groot. Een afkappunt van 0,2 is een arbitraire maar vaakgebruikte grens voor klinische relevantie. De auteurs geven geen beeld van de lan-

getermijneffecten, de metingen zijn direct na de interventie van gemiddeld drie tot vier maanden gedaan, zonder verdere follow-up.

Bron Liu CJ, Latham NK. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2009; Issue 3. Art. No.: CD002759. De review omvat 121 onderzoeken met een totaal van 6700 deelnemers.

Commentaar

Deze uitgebreide review toont aan dat er veel onderzoek is gedaan naar de effecten van het trainen van de spieren met weerstand op het dagelijks functioneren. Hoewel de auteurs een statistisch significante verbetering vinden, zijn de klinische effecten maar klein. De auteurs geven zelf al aan dat de geïncludeerde onderzoeken voor het merendeel van slechte tot matige methodologische kwaliteit zijn. Nadelen zijn de diversiteit van de trainingsprogramma's en de verschillende patiëntengroepen waarin de onderzoeken zijn gedaan, al maakt deze diversiteit de resultaten toepasbaar op vele patiënten en is het effect niet afhankelijk van een heel specifieke interventie. Veel van de geïncludeerde onderzoeken zijn klein ($n < 40$ deelnemers), er waren slechts 14 onderzoeken van grotere omvang ($n > 100$ deelnemers). Vertrouwenwekkend is dat de resultaten niet veranderen als er alleen naar de grote onderzoeken wordt gekeken. Hoewel de onderzoekers bijwerkingen niet systematisch rapporteren lijken ernstige bijwerkingen niet vaak voor te komen, al worden er enkele niet direct gerelateerde gevallen van myocardinfarct en overlijden in de interventiegroepen beschreven. Minder ernstige bijwerkingen, zoals blessures, werden wellicht ondergerapporteerd door veel uitval in de interventiegroepen.

Deze review laat slechts geringe verbeteringen zien. Daarom is het niet zinvol om ouderen met verminderde mobiliteit te verwijzen voor krachttraining met progressieve weerstand. Zonder onderhoudstraining zijn de behaalde effecten waarschijnlijk tijdelijk. In individuele gevallen kan gesuperviseerde krachttraining met behulp van progressief toegenomen weerstand een gunstig effect hebben bij patiënten met verminderde mobiliteit. Het lijkt verstandig om hiervan af te zien als het gaat om kwetsbare patiënten, zoals patiënten met een verhoogd valrisico, recent doorgemaakte ziekte of ernstige comorbiditeit.

Erasmus MC, afdeling Huisartsgeneeskunde, Postbus 2040, 3000 CA Rotterdam: Jurgen Damen, aiotho.
 Correspondentie: j.damen@erasmusmc.nl

PEARLS bieden de lezer bruikbare wetenschap voor de werkvloer, op basis van de Cochrane Database of Systematic Reviews.